



Sehr geehrte Damen und Herren,

mag sein, dass es ein Ausdruck dieser Zeit ist. Mag sein, dass es grad ganz individuell mein Thema ist. Mag aber sein, dass es auch für Sie spürbar ist: Wir sind schnell unterwegs. Manchmal zu schnell. Wir eilen von einem Termin zum andern. Wir wollen überall sein und sind dann doch nirgends richtig da.

Da kann es dann schon vorkommen, dass einen das Schicksal entschleunigt und herunterbremst. So geschehen vor zwei Wochen, als ich mit meinem Auto des nächstens einem liebestollen Maibock nicht mehr rechtzeitig ausweichen konnte. Totalschaden. Gott sei Dank, nur das Auto. Das Materielle läßt sich richten. Was bleibt, ist die Betroffenheit.

Was also tun, wenn das Tagesprogramm dicht getaktet ist?

1. Klar werden, was jetzt wirklich wichtig ist.

2. Achtsamkeitsübung, z.B. beim Stufensteigen:

* Nehmen Sie langsam eine Stufe nach der anderen und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit ausschließlich auf Ihre Beinarbeit und die Atmung.

* Entscheiden Sie sich für einen bestimmten Atemrhythmus und atmen Sie zum Beispiel zwei Stufen tief ein und die folgenden zwei Stufen aus.

* Lassen Sie sich gerne von Ihren Kolleginnen und Kollegen dabei überholen. Jeder kommt früher oder später oben an.

Und 3.: Wenn möglich gehen Sie bei diesen Temperaturen schwimmen. Denn wie sagte eine bekannte Leistungsschwimmerin: "Sorgen können nicht schwimmen."

Kommen Sie im einem guten Rhythmus durch diese Tage und erfreuen Sie sich am Sommer!

Herzliche Junigrüße,

Brigitte Maria Gruber



Brigitte Maria Gruber
& das Team der Frauen:Fachakademie Schloss Mondsee:
Christine Platzer, Gabriele Windisch, Sonja Oberascher, Petra Scherzer

DER KLUGE SATZ

Jedes Mal, wenn eine Frau die Grenzen verschiebt, definiert sie die Grenzen für alle Frauen, die nach ihr kommen, neu.

Stacey Cunningham
Die erste Chefin der New York Stock Exchange

Die Themen dieses Impulsletters

- Tagesseminare
- Management-Lehrgang für Frauen, die Verantwortung tragen
- Mentoring „Frauen bewegen!“
- Woran erkennt man außergewöhnliche MitarbeiterInnen?
- Zum Nachdenken
- Gewinnspiel Diabelli-Sommer 2018
- Vogelfrei



DO | FR, 21. und 22. Juni: Verhandeln wie die Profis (1,5 Tage)

Noch 3 Plätze frei! Anmeldeschluss 15. Juni

Wer möchte das nicht: Klug und erfolgreich verhandeln. Beim kompakten Verhandlungstraining erfahren Sie die pfiffigsten Tools für überzeugende Ergebnisse. Mit Verhandlungscoach Dr. Claudia Winkler – kreativ und schwungvoll.

[Mehr Informationen](#)



MI, 4. Juli: Wirkungsvolles weibliches Selbstmarketing

Entlarven Sie Ihre Bescheidenheitsfallen und bringen Sie sich in Position. Mit Brigitte Maria Gruber.

[Mehr Informationen](#)



Das war der Management-Lehrgang 2017 – 2018

Landesrätin Haberlander überreichte die Zertifikate

"Ich bin beeindruckt vom Engagement dieser qualifizierten Frauen, die mit weiblicher Stärke und ganzheitlicher Sicht im Management wirken. Das brauchen wir in Oberösterreichs Wirtschaft!"
stärkte Landesrätin Christine Haberlander die 17 Absolventinnen.

Weiterlesen

Der nächste Lehrgang startet im November 2018

Info: <http://www.frauenfachakademie.at/lehrgaenge>



Mentoring

Das Mentoring „Frauen bewegen!“ für Frauen in der Region Mondsee-Fuschlsee startet am 15. Oktober 2018. Bewerbung ab sofort möglich!

Mehr Informationen



Woran erkennt man wirklich außergewöhnliche MitarbeiterInnen?

Der amerikanische Bestseller-Autor Travis Bradberry erklärt zehn Merkmale – und schon mal beruhigend: Besonders gute Fachkenntnisse gehören nicht dazu.

Weiterlesen



Zum Nachdenken

Wann habe ich mich das letzte Mal so richtig vogelfrei gefühlt?

Wir verschenken Sternstunden beim Diabelli-Sommer 2018!



www.diabellisommer.at

Große Kammermusik

mit Werken von Béla Bartók und Felix Mendelssohn Bartholdy

FR, 29. Juni, 19.30 Uhr, Stiftskirche Mattsee

Einblicke: <https://www.youtube.com/watch?v=RKfdItYYXt8>



Wir verlosen 3 x 2 Tickets!

Frage: Wie lautet das Motto des Diabelli-Sommer 2018?

Richtige Antwort (unter Angabe Ihrer Telefonnummer) bis 20. Juni an info@frauenfachakademie.at. Viel Glück!

Vogelfrei



Zum guten Schluss

Sie kennen Menschen, denen diese Impulse gefallen könnten? Dann empfehlen Sie doch unseren Impulsletter gerne weiter. Ihre Freunde können sich [hier](#) registrieren.

Sollte der Impulsletter unvollständig, fehlerhaft oder ohne Fotos dargestellt werden, klicken Sie bitte auf [diesen Link](#).

Made with Love in Mondsee. © Frauen:Fachakademie Schloss Mondsee 2018
Der nächste Impulsletter kommt Mitte Juli 2018.

Folgen Sie uns auf:



Frauen:Fachakademie Schloss Mondsee
Schlosshof 1a, 5310 Mondsee
Telefon: 06232/4783

Fotos: privat | pixelio | FFA | Schloss Mondsee | Mona Lorenz | picumbo.com | Sabine Probst | rawpixel

Mit der Novelle zum Mediengesetz dürfen Newsletter nur mehr mit dem Einverständnis der Empfangenden zugesendet werden. Sie erhalten dieses E-Mail, da Sie in der Newsletter Liste Frauen:Fachakademie eingetragen sind. Natürlich behandeln wir Ihre Daten vertraulich und freuen uns, wenn Sie unsere monatlichen Impulse auch in Zukunft erhalten wollen. Die Zusendung des Newsletters können Sie jederzeit stoppen: [Abmelden](#)

