

## So können Sie dieses Angebot nutzen:

Sie stoßen trotz hoher Leistungsbereitschaft und Willen an Ihre Grenzen? In diesem Seminar lernen Sie, Ihre Komfortzone zu verlassen und handlungsfähiger zu werden.

Durch die systematische und individuelle Herangehensweise **werden Sie ermutigt, aktiv zu werden** und Ihr Leben auf eine ganz neue Leistungs-, Erfolgs- und Zufriedenheitsstufe zu stellen.



**“Empowering Women“** ist ein ganzheitliches Trainingskonzept, das sich speziell an Frauen im Beruf richtet. Im Fokus dieses Konzeptes steht der Aufbau von **mentaler und kommunikativer Stärke**, die auch auf körperlicher Ebene ihre Entsprechung in der „Haltung“ findet.

Der mentale Aufbau wird durch leicht zu erlernende universelle **Prinzipien aus der Kampfkunst** unterstützt.

Dieses Seminar setzt zunächst bei der

- ✓ Ist-Analyse dessen, wo Sie heute stehen (Ressourcen, Werte, Ziele, Selbsteinschätzung) an.
- ✓ Im zweiten Schritt lernen Sie Veränderung einzuleiten (Umgang mit Emotionen und Ablehnung, identifizieren Ihrer Überzeugungen und Handlungsweisen), um
- ✓ im dritten Schritt ein neues Handeln zu manifestieren (Verantwortung übernehmen, Lücke schließen), mit begleitenden Techniken aus der Psychologie und der Kampfkunst.

## Das sagen Teilnehmer:

*Es war ein außergewöhnliches und sehr spannendes Seminar. Ich habe viele Erkenntnisse gewonnen. Vielen Dank!*

Anita K. (Gruppenseminar Empowering Women)

## Hier findet dieses Angebot statt:

**Gruppenseminare** finden statt:  
Freitag und Samstag, jeweils 9:30 – 17:00 Uhr in  
Aachen und Vaals (NL), Dauer: 2 mal 2 Tage

Immer aktuelle Termine finden Sie unter  
<http://lentsch.trainergy.de>



**Einzelcoaching** auf Anfrage unter  
+49 (0241) 53 80 99 412

## An Sie ist dieses Angebot gerichtet:

Dieses Seminar ist speziell an Frauen gerichtet, die trotz hoher Leistungsbereitschaft im Beruf an ihre Grenzen stoßen, und an diejenigen, die mit den üblichen „Machtspielen“ innerhalb der Hierarchieebenen zu kämpfen haben.

## Unser Ansporn für Ihren Erfolg:

- ✓ Persönliches und professionelles Wachstum
- ✓ Handlungsfähigkeit gewinnen
- ✓ Durchsetzungskraft stärken
- ✓ Kreatives Potenzial entwickeln
- ✓ Eigenen Weg gehen

## Ihr Coach: Susanne Lentsch



- ✓ Diplom-Betriebswirtin (FH)
- ✓ Master Practitioner (DVNLP)
- ✓ Kommunikationstrainerin
- ✓ Business-Coach

Mehr als 20 Jahre Erfahrung in Marketing und Projektmanagement für (inter-) national aufgestellte Industrieunternehmen und Dienstleistungen. Darunter 6 Jahre im Top-Management bei

KMU.

## Ihr Coach: Frank Koch



- ✓ Master Practitioner (DVNLP)
- ✓ Kursleiter für Frauen-Selbstbehauptung und -Selbstverteidigung (DJJV)
- ✓ Meistergrad in Ju-Jutsu

20 Jahre Erfahrung mit Methoden der Selbstverteidigung, Selbstbehauptung und Stressbewältigung in Extremsituationen.

## So erreichen Sie uns:

Trainergy - Susanne Lentsch  
Hostetstr. 109a  
52223 Stolberg (Rheinland)

Fon: +49 (0241) 53 80 99 412  
Fax: +49 (0241) 53 80 99 419

Http://lentsch.trainergy.de  
Email: lentsch@trainergy.de

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Herr Frau Nachname		
<input type="text"/>	<input type="text"/>	
Vorname		Geburtsdatum
<input type="text"/>	<input type="text"/>	
Strasse		
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Land	Postleitzahl	Ort
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Telefon		
<input type="text"/>		
Email		
<input type="checkbox"/>	Ich wünsche mir weitere Informationen zu diesem Angebot. Bitte kontaktieren Sie mich.	
<input type="checkbox"/>	Ich bitte um weitere Informationen zu den Angeboten von Trainergy.	
<input type="text"/>		

# Empowering Women

Alte Muster durchbrechen

