

# PRDIALOG

Beratung • Coaching • Seminare



## Workshops

- Achtsamkeit durch Bewegung
- Paarkommunikation
- Selbstsicheres Auftreten

Mehr Erfolg und Zufriedenheit  
in Beruf und Privatleben

## Gesprächskreise

- Monatsgruppe für alle
- Single-Frauen 40plus
- Single-Männer 35plus
- Paargespräche

Programm 2. Halbjahr 2019

# Inhalt

ProDialog – Daniela Stotz 3

## Gesprächskreise

Was ist ein Gesprächskreis? 5

Monatl. Gesprächskreis / Monatsgruppe für alle 6

Single-Gesprächskreis für Frauen 40plus 7

Single-Gesprächskreis für Männer 35plus 8

Paargespräche 9

## Workshops

Achtsamkeit durch Bewegung 11

Mit dem Partner kommunizieren 12

Selbstsicheres Auftreten 13

Teilnahme und Kontakt 14

Weitere Angebote 15



MEHR ALS  
20 JAHRE  
BEWÄHRTE  
ERFAHRUNG!

# ProDialog – Daniela Stotz

**Seit 1993 bin ich erfolgreich als zertifizierter  
Berufs-/ Karriere- und Persönlichkeits-Coach tätig.**

Als Trainerin und Moderatorin leite ich Seminare, Workshops und Gesprächskreise zu verschiedenen Themen. Für Privatpersonen und Firmen bin ich bundesweit tätig.

Ich freue mich, dass Sie mein Programm in den Händen halten. Wenn Sie sich für einen Gesprächskreis oder Tages-Workshop interessieren, melden Sie sich gerne an.

Wenn Sie für Ihr Anliegen nicht fündig werden oder mich gerne erst einmal kennenlernen möchten, dann rufen Sie mich an oder schreiben Sie mir.

**Ich freue mich auf Sie!**



# GESPRÄCHSKREISE

# Was ist ein Gesprächskreis?

In unseren Gesprächskreisen geht es um Themen, die Sie beschäftigen. Ob im Beruf oder im Privatleben: Durch Wissensvermittlung, Selbstreflexion und neue Impulse erleben Sie zusammen mit der Gruppe anregende Abende.

## Ablauf:

Wir tauschen uns in vertraulicher und vertrauter, lockerer und dennoch fachlicher Runde aus.

- **Wir stellen uns offenen Fragen und finden Antworten**
- **Wir tauschen Erfahrungen aus und erhalten neue Impulse**
- **Sie gewinnen Wissen und neue Leitsätze**
- **Sie erarbeiten konkrete Handlungsschritte**
- **Sie können Motivation und Zufriedenheit finden, indem Sie Ihre Perspektive verändern**

Zum Abschluss gibt es eine alltagstaugliche Beobachtungs-/Übungsaufgabe – so bleiben Sie auch in der Zeit bis zu unserem nächsten Treffen am Ball.

**Alle Gesprächskreise werden moderiert von Daniela Stotz.**

Es ist gewünscht, dass sich die TeilnehmerInnen aktiv mit Ihren Alltagserfahrungen einbringen nach dem Motto:

*Beweg' Dich,  
dann bewegt sich was!*

Ein Gesprächskreis kann im Anschluss an ein Einzelcoaching sehr hilfreich sein. Neugewonnene Erkenntnisse werden so regelmäßig und damit nachhaltig in den Alltag integriert.

# Monatlicher Gesprächskreis

Monatsgruppe für alle!  
Den Herausforderungen  
des Alltags klug und bewusst  
begegnen.

**Gesprächskreis am Mittwoch – alle 4 Wochen**

Für Menschen wie Du und Ich.  
Einen Tag im Monat nehmen wir uns Zeit,  
gemeinsam Themen des privaten und  
beruflichen Alltags zu reflektieren.

## Themenvorschläge:

Gutes Durchsetzungsvermögen und selbstbewusstes Auftreten, Konfliktklärungen und Perfektionismus, Zeitmanagement, klare Ziele festlegen und umsetzen, Gelassenheit statt Burn-out, Zufriedenheit erlangen.

## Unsere Ziele:

Bewusster mit den täglichen Begegnungen und Erlebnissen umgehen können. Orientierung geben/finden im gemeinsamen Austausch.

<b>WANN</b>	mittwochs, 19 bis 21 Uhr 18. Sept., 16. Okt., 13. Nov., 11. Dez. '19, 15. Jan. '20
<b>WIE VIEL</b>	198,- Euro 5 Abende (8 - 12 TeilnehmerInnen)

# Single-Gesprächskreis für Frauen 40plus

Single – na und?!

Gesprächskreis am Donnerstag – alle 5 Wochen

**Zufrieden Single sein und sich dabei offen  
für Veränderungen zeigen.**

## Themen:

Wir beschäftigen uns mit Ihren Fragen und Gedanken,  
wie z.B.:

- Wie können wir fühlen, denken und handeln, damit wir unsere Singlezeit bestmöglich überbrücken oder gar genießen?
- Was können wir entdecken und tun, damit wir verstehen, was es braucht, um mit uns selbst zufrieden und offen für Neues zu sein?
- Welche Muster hindern oder fördern uns hinsichtlich Beziehungsfähigkeit und Selbstbewusstsein?
- Welches Verständnis und Wissen ist wichtig, damit wir die Männer-/Frauendenke verstehen?

**WANN**      donnerstags, 19 bis 21 Uhr

24. Okt., 28. Nov. '19,  
09. Jan., 26. März '20

**WIE VIEL**    198,- Euro

5 Abende (8 - 12 TeilnehmerInnen)

# Single-Gesprächskreis für Männer 35plus

Von Kerlen mit Klasse,  
Prachtkerlen oder Pfundskerlen.

**Gesprächskreis am Freitag – alle 5 Wochen**

**Was ist der Mann heutzutage, wenn er kein Held,  
Krieger und Ritter mehr ist?**

## **Themen:**

Wir beschäftigen uns mit Ihren Fragen und Gedanken,  
wie z.B.:

- Der Mann in der Alphas-Rolle?  
Bin ich das überhaupt?
- Sie suchen eine klare Identität als Mann oder  
möchten wissen, wie Sie diese nach außen tragen  
können?
- Sind Sie verunsichert, was den Umgang mit Frauen  
angeht?
- Ist Bindungsangst ein Stolperstein für  
eine Beziehung für Sie?

**WANN** freitags, 19 bis 21 Uhr  
25. Okt., 29. Nov. '19,  
10. Jan., 21. Feb., 27. März '20

**WIE VIEL** 198,- Euro  
5 Abende (8 - 12 TeilnehmerInnen)

# Paargespräche

## ER vom Mars und SIE von der Venus?

**Gesprächskreis am Samstag – alle 6 Wochen**

**Welches Bild haben wir von uns selbst, vom Partner und der Beziehung? Wir entzaubern Illusionen und entdecken das Besondere in der Realität über Männer und Frauen – und wie wir alltagstauglich damit umgehen lernen.**

Bei unseren Treffen nehmen wir uns die Zeit für ein Thema, das uns stets bewegt und sowohl unser Privatleben als auch unseren beruflichen Alltag dominiert:

Die Vorstellung, die wir uns im Kopf vom anderen Geschlecht machen und das Auseinanderklaffen von Wunsch und Wirklichkeit sowie die daraus resultierenden Enttäuschungen im Miteinander und in der Kommunikation.

Diese Abende sind für Paare geeignet, die ihre Kommunikationsfähigkeit stärken wollen und noch klarer herausfinden möchten, was es bedeutet ihre individuelle Beziehung zu leben.

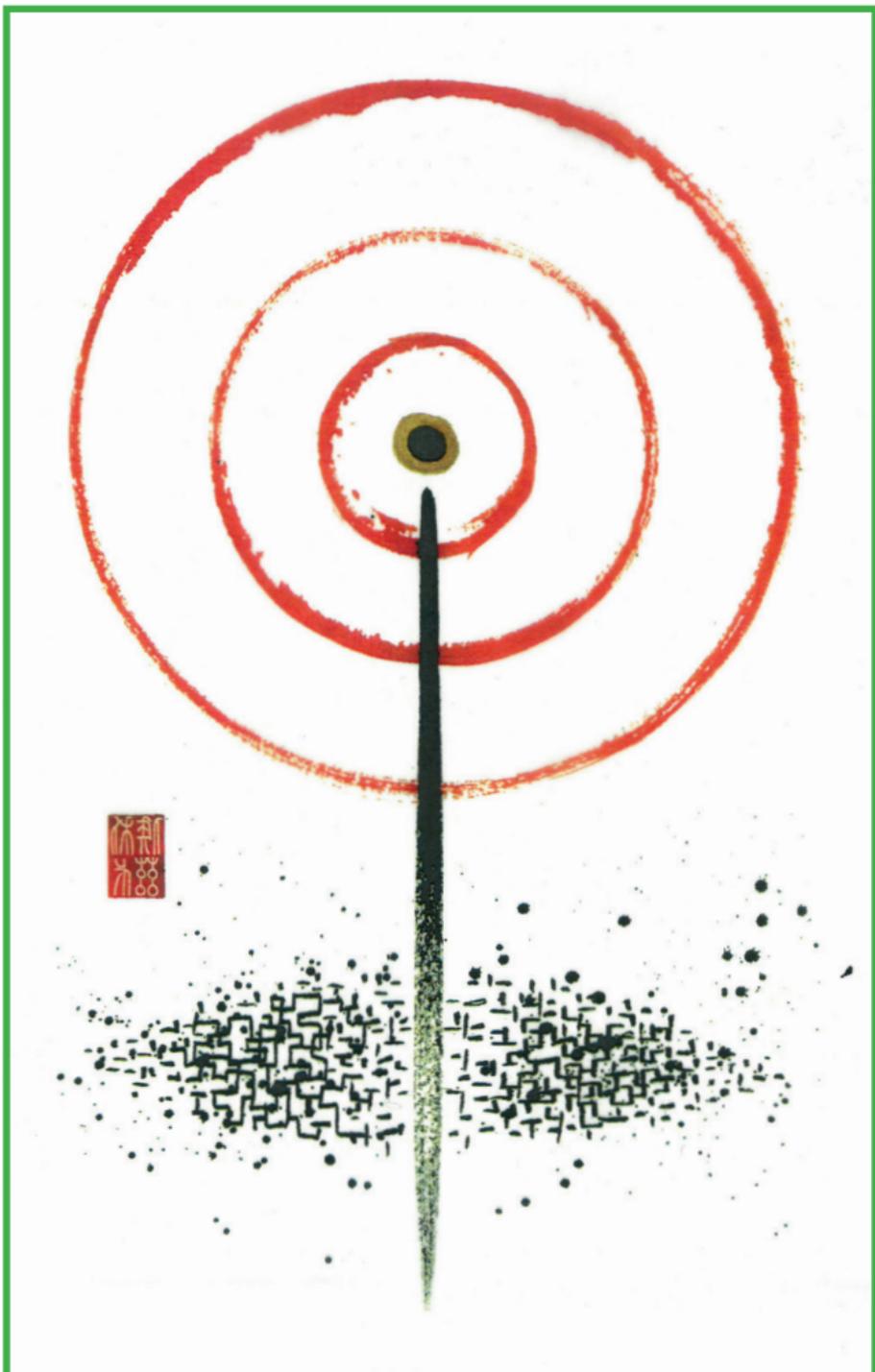
Es spielt keine Rolle, wie lange Sie schon zusammen sind.

**WANN** samstags, 10:30 bis 12:30 Uhr

19. Okt., 30. Nov. '19,  
11. Jan., 29. Feb. '20

**WIE VIEL** 210,- Euro/Person

4 Treffen (min. 3 Paare/max. 6 Paare)



## WORKSHOPS

*Körperintegrative Übungen:  
Mental fit durch Bewegung!*

# Achtsamkeit durch Bewegung

Möchten Sie der Hektik des Alltags entrinnen und innere Stabilität gewinnen?

Tagesworkshop am Sonntag

Dann ist unser gemeinsamer Sonntag genau das Richtige für Sie!

## An diesem Tag...

- ... erleben Sie auf spielerisch bewegte Art und Weise die Förderung von Konzentration und Präsenz – hin zu mehr Kreativität und Intuition über den Zugang des Denkens, Atems und Körpers
- ... nutzen Sie Ihren Atem, um sich ganz bewusst wahrzunehmen
- ... probieren Sie verschiedene Möglichkeiten der Konzentration und Fokussierung über Bewegung
- ... umrahmen entspannende Live-Klänge unser Zusammensein.

*„Die Kombination zwischen den angeleiteten Konzentrationsübungen, den Atemtechniken und der begleitenden Live-Musik haben bei mir innerlich viel bewegt. Auch die lockere Atmosphäre mit den anderen zusammen hat mir gut getan.“ – Gabriele H., Sachbearbeiterin*

**WANN** So., 20. Oktober 2019 | 10 - 14 Uhr

**WO** Heilbronn, Lise-Meitner-Straße 25  
Wing Tsun Akademie (Nähe IHK)

**WIE VIEL** 65,- Euro, inkl. Tee

# Mit dem Partner kommunizieren

Eine Haltung des gegenseitigen Interesses, der Achtung und Wertschätzung fördert eine lebendige Partnerschaft.

## Tagesworkshop am Sonntag

Eine Paarbeziehung braucht Gespräche, einen offenen vertiefenden Austausch. Konflikte gehören zur Paarbeziehung. Ein faires Gespräch unter Konfliktbedingungen gelingt nur dann, wenn sie schon im ganz normalen Alltag miteinander reden gelernt haben – sich gut zuhören, ehrlich äußern und sowohl Informationen als auch Gefühle artikulieren.

Dieser Workshop vermittelt Ihnen in Theorie- und Übungseinheiten die Grundlagen und Handwerkzeuge für eine gelingende Paarkommunikation.

Es spielt keine Rolle, wie lange sie schon zusammen sind.

<b>WANN</b>	So., 24. November 2019   10 - 16 Uhr
<b>WO</b>	Heilbronn, Lise-Meitner-Straße 25 Wing Tsun Akademie (Nähe IHK)
<b>WIE VIEL</b>	110,- Euro/Person (min. 3 Paare/max. 6 Paare)

# Selbstbewusstsein stärken – selbstsicheres Auftreten

## Aktive Übungen mit der KITUC®-Methode

Tagesworkshop am Samstag

### Themen:

Sichtbar sein, in der Masse nicht untergehen, mit Stehvermögen und Klarheit seinen Standpunkt vertreten und selbstbewusst mit anderen kommunizieren wird immer wichtiger.

Mich überzeugend und selbstsicher in Wort, Körpersprache, individuellen Bewegungen auszudrücken lässt Gespräche gelingen.

### Ziele:

Erfahren Sie, wie Sie ein aufrechtes, glaubwürdiges Auftreten erreichen – mit authentischer Ausstrahlung und Präsenz im beruflichen und persönlichen Umfeld.

Dieser ganzheitliche Tages-Workshop bietet praxisnahe Anregungen, sowie Körperwahrnehmungs-Übungen, die die Wissensvermittlung unterstützen.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

**WANN** Sa., 12. Oktober 2019 | 10 - 16 Uhr

**WO** Heilbronn, Lise-Meitner-Straße 25  
Wing Tsun Akademie (Nähe IHK)

**WIE VIEL** 110,- Euro

# Wer kann an den Angeboten teilnehmen?

Die TeilnehmerInnen der Gesprächskreise kommen aus ganz unterschiedlichen Berufen und gesellschaftlichen Gruppierungen unterschiedlichen Alters. Gerade dadurch ist es möglich, neue Blickwinkel und Impulse für den beruflichen und privaten Alltag mitzunehmen.

## Infos und Anmeldung:

Per Telefon

**07131 / 16 50 30**

Per E-Mail

**info@ds-prodialog.de**

Oder Online

**www.ds-prodialog.de/termine**

**Ort der Veranstaltungen,  
wenn nicht anders angegeben:**

ProDialog  
Rampachertal 15/2  
Heilbronn

Eine Anfahrtsbeschreibung finden Sie auf der Homepage:

**www.ds-prodialog.de**



Gerne beantworte ich auch persönlich Ihre Fragen vorab.



## **BAMBECK-MASTER-PROFILE** *Das Premiumprofil*

Das Bambeck-Master-Profil (B.M.P.) ist als wissenschaftlich anerkannte Methode das perfekte Instrument um Ihr unverwechselbares Talentpotenzial und die dazu passende Berufung zu entdecken.

Mit vielen Einsatzmöglichkeiten:

- In der beruflichen (Neu-) Orientierung
- Bei beruflicher Stagnation
- Zum berufliche Handbremsen lösen
- Für die strategische Personalplanung
- Erfolgreiches Talentmanagement

Mehr dazu finden Sie unter:

[www.ds-prodialog.de/bmp-talentcheck](http://www.ds-prodialog.de/bmp-talentcheck)

## **ProDialog – geht auch als Telefoncoaching!**

- **Sie wohnen weiter weg?**
- **Sind beruflich sehr eingebunden?**
- **Oder es „brennt“?**

... dann greifen Sie einfach zum Telefon!  
Ich habe ein offenes Ohr für Sie.

**Mehr über ProDialog – Daniela Stotz und weitere  
Angebote und Termine finden Sie hier:**

[www.ds-prodialog.de](http://www.ds-prodialog.de)

# PRDIALOG

Beratung • Coaching • Seminare

## Daniela Stotz

Beratungspraxis zur beruflichen  
Orientierung & persönlichen Entwicklung

- **Gesprächskreise**
- **Workshops**
- **Seminare**
- **Vorträge**
- **Coaching**

Weitere Angebote und Termine finden Sie hier:

**[www.ds-prodialog.de/termine](http://www.ds-prodialog.de/termine)**

Gerne können Sie mich  
auch persönlich kontaktieren:

 **071 31 16 50 30**

 **[info@ds-prodialog.de](mailto:info@ds-prodialog.de)**

MEHR ALS  
20 JAHRE  
BEWÄHRTE  
ERFAHRUNG!



**[www.ds-prodialog.de](http://www.ds-prodialog.de)**