



Online-  
Vortrag

Freitag,  
**08. Oktober 2020**

Impulsvortrag: Von erfolgreichen Frauen lernen

**Jetzt bin ich mal dran!  
Machen Sie Ihr Ding, souverän  
und selbstbestimmt**

Der LandesSportBund Niedersachsen lädt in Kooperation mit dem KreisSportBund Wesermarsch zu einem selbstbestimmten Abend mit Rednerin und Ex-Handball-Nationalspielerin Ilka Piechowiak ein.

## Wie gelingt ein selbstbestimmtes Leben trotz Ergebnis- und Leistungsdruck?

Wir kennen ihn – den Spagat zwischen Ergebnisdruk und Selbstbestimmtheit. Wer in diesem Spannungsfeld im Kern echt und bei sich bleibt, wirkt menschlich, souverän und überzeugend – beruflich wie privat. Wie Sie diesen Weg zu mehr Selbstbestimmtheit erfolgreich gestalten können, erfahren Sie von Ilka Piechowiak. Stärken Sie Ihre natürliche Autorität und professionelle Ausstrahlung. Einfach echt. Echt einfach!

Der Vortrag richtet sich an engagierte Frauen in führenden Positionen, die neugierig auf einen lebendigen und authentischen Vortrag sind und die erfahren wollen, wie man Impulse aus dem Leistungssport auch im Business nutzen kann.

### Die Inhalte

- Selbstsicherheit und wie wir sie erreichen
- Warum es so wichtig ist, sich selbst zu (er)kennen
- Erfolg oder nicht – das ist die Frage
- Authentisch oder diplomatisch?  
Was im Business besser hilft
- Was uns meist (un)glücklich macht

**Ilka Piechowiak** ist Führungskräfte-Trainerin, Coach und Buchautorin. Sie ist Expertin für die Themen Selbstmanagement und persönlichen Erfolg. Die ehemalige Leistungssportlerin spielte sieben Jahre in der Handballnationalmannschaft und Bundesliga. Sie bekleidete verschiedene Führungspositionen, u.a. als Marketingleiterin bei Miele Professional. In ihrem Leben folgte Ilka Piechowiak stets ihrem Herzen. Es motiviert sie, Menschen genau dabei zu unterstützen, das zu tun, was sie möchten und zu lassen, was sie nicht mehr wollen. Mehr Infos finden Sie unter: [www.heart-worker.com](http://www.heart-worker.com)

**Zeit:** 08.10.2020, 17.30 bis 20.15 Uhr (ONLINE)  
**Kosten:** 10,00 € für Teilnehmende aus den Mitgliedsvereinen des LSB; 20,00 € für sonstige Teilnehmende  
**Anmeldung/  
Kontakt:** KSB – Manuela Parche, Gudrun Ahlers  
kreissportbund.wesermarsch@ewetel.net,  
Telefon: 04401-858191