

**Der Selbstfürsorge Booster
für turbulente Zeiten**

Das Erdmännchen Training



Drei Tage für Dich selbst!

Veränderung begleiten

Wandel gestalten

Das Erdmännchen Training

Du bist hier besonders gut aufgehoben, wenn Du grundsätzlich davon überzeugt bist, dass Du Dein Schicksal und Dein Leben selbst formst und verantwortest.

Vielleicht hast Du aber zur Zeit das Gefühl, dass Dir alles über den Kopf wächst und Dir ständig der Boden unter den Füßen weggezogen wird. Vielleicht hast Du auch Probleme damit, dass sich ständig alles ändert und Du Dir ständig neue Strategien einfallen lassen musst. Vielleicht suchst Du auch einfach nur Menschen, mit denen Du Dich austauschen kannst und wieder in Deine Kraft kommst. Dann bist Du hier richtig.

Was das Erdmännchen Training Dir bietet:

Du erlebst drei intensive Tage, die Dich dabei unterstützen sollen, wieder Deine eigene Energie zu spüren und Lösungsstrategien für Dich zu entwickeln. Dabei geht es nicht so sehr darum, die eine perfekte Strategie zu entwickeln, sondern vielmehr darum, Deine Motivation, Freude und Lust zu wecken, Dein Leben wieder selbst zu gestalten.

Was das Erdmännchen Training Dir nicht bietet:

Du bist hier falsch, wenn Du „einfach nur zuhören und mal schauen“ willst. Du wirst Dich ebenfalls nicht wohl fühlen, wenn Du einen Rahmen suchst, in dem Du nur meckern willst, und schon gar nicht werden wir „den Schuldigen“ suchen und finden.



Der Selbstfürsorge Booster für turbulente Zeiten

Was wir von Dir erwarten:

- ◆ Die Neugier, sich auf etwas Neues und auf neue Menschen einzulassen.
- ◆ Die Bereitschaft, Feedback zu geben und zu nehmen.
- ◆ Das Engagement, um ein Teil einer Gruppe zu werden und selbst als Ressource zu erkennen.
- ◆ Den Wunsch, die eigene Veränderung aktiv selbst zu gestalten.

Wann findet das Erdmännchen Training statt:

Das Training findet jeweils Freitag, 16 - 20 Uhr, Samstag, 10 - 19 Uhr, und Sonntag, 10 - 14 Uhr, statt.

Hier die nächsten Termine:

21. bis 23. Oktober 2022

16. bis 18. Dezember 2022

20. bis 23. Januar 2023

Weitere Termine werden Anfang 2023 veröffentlicht.

Was erhältst Du:

In den Kosten von € 127,— sind neben den drei Tagen auch eine weitere online **Supervision** nach einer Woche sowie ein Kurzzeit-**Coaching** nach sechs Wochen enthalten.

Für Getränke und kleine Snacks ist gesorgt.



Das Erdmännchen Training

Deine Trainer beim Erdmännchen Training sind:

Stefanie Pannier - Wandel Aktiv Gestalten



„Veränderung ohne Reflexion ist schwer, in der Gruppe und mit professioneller Begleitung geht es besser. Ich möchte, dass jeder Mensch gut für sich selbst sorgt, um dann sein Leben selbst zu gestalten.“

www.wandelaktivgestalten.de

Udo Maar - Der Veränderungsbegleiter



„Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass es einen Anstoß von außen braucht, um den Weg aus einem paralytischen Zustand zu finden. Dies möchte ich gerne mit anderen teilen und sie durch die Veränderung begleiten.“

www.udomaar.de

Fotos: Adobe Stock
Portraits: eigen

Dein Erdmännchen Training findet statt:

In den Veranstaltungsräumen von Wandel | Aktiv | Gestalten

Friedrich-Engels-Straße 23
3. Etage Altbau, Raum 308
14473 Potsdam-Babelsberg

Kostenlose Parkplätze und Aufzug sind vorhanden.

Melde Dich zum Erdmännchen Training an:

Sende gleich eine Email an

erdmaennchen@udomaar.de

Wieso eigentlich Erdmännchen?

Schau Dir das Video an und Du erfährst mehr über diese resilienten Tiere.



Veränderung begleiten

Wandel gestalten