



„Der Entfaltungsraum ist wie eine kleine Auszeit im Alltag und hat mich im positiven Sinne gezwungen, mir diese Auszeiten zu nehmen. Jedes Mal bin ich mit einer neuen Erkenntnis nachhause gefahren.

Besonders hilfreich, um an den Themen “dran” zu bleiben, waren die regelmäßigen Treffen mit meinem Buddy in den Zeiten zwischen den Entfaltungsräumen.

Diese geplanten Auszeiten haben mir und meiner Entwicklung gutgetan.“

Ulla

TERMINE

Unsere physischen und digitalen Treffen beginnen um 16 Uhr und enden um 19 Uhr. Die aktuellen Termine findet ihr mit diesem QR Code oder ihr schaut auf unserer Website nach.



ORTE

*Ludwigsburg:
M hoch x – Beratung, Coaching, Mediation, 71636
Ludwigsburg, Hoferstr. 5, 2. OG*

*München:
je nach Anzahl der Teilnehmer*innen:
mcBär, Friedenheimer Brücke 19, 10. OG oder
Steinerstr. 15, Haus A, 1.OG (in den Räumen der
businessforce AG)*

KOSTEN

*1.100 € zzgl. MwSt. für 5 aufeinanderfolgende
Termine oder 250 € zzgl. MwSt. pro Termin bei
Einzelbuchung*

MEHR INFORMATIONEN,
KONTAKTAUFNAHME
UND ANMELDUNG UNTER

*www.eraum.info
Mail: willkommen@eraum.info*

*Telefon:
Menexia : 07141-279 7605
Martina: 089-139 57 555*

Ich || PAUSE || Montag

*Die Gruppen-Coaching-Serie am Nachmittag.
Vertiefe deine Emotionale Intelligenz und Achtsamkeit.*

**ENT
FALT
UNGS
RAUM**

eraum.info

WORUM GEHT'S?

Nimm Dir einfach mal Zeit nur für Dich. Für Deine wesentlichen Themen. Alle 2 Monate. Mitten im Alltag. Emotionale Intelligenz und Achtsamkeit erleben und stärken. Coaching in der Kleingruppe.

Dieses fortlaufende Gruppen-Coaching ist für die Menschen konzipiert, die regelmäßig, im geschützten Raum und in einer Kleingruppe an ihren Themen arbeiten möchten.

Es dient deiner Persönlichkeitsentwicklung durch den Ausbau deiner Emotionalen Intelligenz mit ihren Kern-Kompetenzen: Selbstwahrnehmung, Selbststeuerung, Motivation, Empathie und Beziehungsgestaltung.

Martina Bär || Transformationsbegleiterin, Coach, Moderatorin, Autorin – mit über 20-jähriger Erfahrung als Beraterin, Unternehmerin und Lehrbeauftragte. Veränderungsbegeisterte Umsetzerin, Klardenkerin, Gastgeberin mit Herz. Verbindet Menschen, liebt Natur und Bewegung

Menexia Kladoura || Managementberaterin, Coach, Mediatorin mit über 20-jähriger Erfahrung, u.a. als Führungskraft für Veränderungsprojekte in Wirtschaftsunternehmen. Expertin für wirksame Führung und Teamarbeit, klärt Konflikte, baut Brücken für Widersprüche und die VUCA-Welt, mit griechischen Wurzeln.

Emotionen galten lange als etwas Privates. Im Berufsleben hatten sie nichts zu suchen. Dank neuer Forschungsergebnisse weiß man heute allerdings, dass die Trennung von Gefühl und Verstand eine Illusion ist.

An allen Entscheidungen, die wir treffen, sind Emotionen maßgeblich mitbeteiligt – auch dann, wenn es um rein sachlich-fachliche Themen geht.

Emotionen helfen uns, Situationen einzuschätzen und zu handeln. Übernehmen sie allerdings allein das Kommando, können sie unsere Wirksamkeit schwächen und auch Schaden anrichten.

Die Stärkung deiner Emotionalen Intelligenz hilft dir, souveräner und bewusster mit deinen Emotionen umzugehen.

Für eine nachhaltige Verankerung gewünschter Veränderungen braucht es sowohl die Aspekte des kognitiven Verstehens, der Selbstreflexion, als auch eine tiefgehende Arbeit an den eigenen Denk-, Fühl- und Handlungsmustern. Wir decken alle diese Aspekte in der Ich || PAUSE || Montag ab.

FÜR WEN IST ES?

Dieses fortlaufende Gruppen-Coaching richtet sich an all diejenigen, die im geschützten Rahmen und unter professioneller Leitung ihre emotionale Intelligenz und Achtsamkeit weiterentwickeln wollen. Dabei wechseln sich theoretische Impulse, Einzel- und Gruppengespräche mit praktischen Übungen ab. Für die Zeit zwischen den Modulen gibt es Übungen zum Vertiefen des Erlernten. Jeder Termin hat ein Leitthema (theoretischer Impuls).

DEIN NUTZEN

Wirksamkeit in (Selbst-) Führung || Lebens- & Beziehungsgestaltung erhöhen || Soziale Kompetenz und Emotionsmanagement stärken

|| Problemlösungskompetenz und Kreativität in turbulenten Zeiten verbessern || Fokus und Gelassenheit in der täglichen Praxis bewahren ||

Strategien und Ressourcen für herausfordernde berufliche Situationen erlernen || Trigger und automatische Reaktionen erkennen und verändern || Emotionen besser verstehen, aktiv Einfluss darauf nehmen || Handlungsrepertoire erweitern

Selbstmotivation und Sinn im beruflichen Kontext finden || Persönliche Ausrichtung ausgestalten und verankern.

