



*"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 'Ich // PAUSEN'.*

*Diese geplanten Auszeiten haben mir und meiner Entwicklung gutgetan."*

*Ulla*



#### TERMINE & KOSTEN

*Unsere Treffen beginnen um 16 Uhr und enden um 19 Uhr. Infomrationen zu den aktuellen Terminen und Kosten findet ihr mit diesem QR Code oder ihr schaut auf unserer Website nach.*



#### ORTE

*Rosenstrasse 5, 2.OG, 71640 Ludwigsburg  
München und Ammersee auf Anfrage*

MEHR INFORMATIONEN,  
KONTAKTAUFNAHME UND  
ANMELDUNG UNTER

[www.eraum.info/montag](http://www.eraum.info/montag), [willkommen@eraum.info](mailto:willkommen@eraum.info)

Menexia: 07141-279 7605, Martina: 089-139 57 555

***Ich // PAUSE // Montag***

*Die Gruppen-Coaching-Serie am Nachmittag  
zum Thema Emotionale Intelligenz.*

**ENT  
FALT  
UNGS  
RAUM**

[eraum.info](http://eraum.info)

***Nimm Dir einfach mal Zeit nur für Dich. Für Deine wesentlichen Themen. Alle 3 bis 4 Wochen. Mitten im Alltag. Emotionale Intelligenz und Achtsamkeit erleben und stärken. Coaching in der Kleingruppe.***

***Jeweils Montags 16-19h***



**Der Ort unserer Treffen:  
Rosenstrasse 5 im Herzen von  
Ludwigsburg - mit Blick auf  
das Blühende Barock**



**Für Wasser, Tee, Kaffee  
und Snacks ist gesorgt**

## Die Idee

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

*Der Ausbau Deiner Emotionalen Intelligenz unterstützt Dich, einen hilfreichen Umgang mit Deinen Stressoren zu erlernen und Dein Handlungsrepertoire zu erweitern. Das ist Burnout Prävention pur!*

*Aber auch Deine anderen wesentlichen Themen aus dem privaten und beruflichen Umfeld finden Raum in diesem Gruppen-Coaching.*

*Wir möchten dir den Rahmen für deine individuellen Entwicklungsprozesse bieten – mit Leichtigkeit, Freude, vielfältigen Methoden und Settings.*

## Dein Nutzen

- *Mehr Wirksamkeit in (Selbst-) Führung, Lebens- & Beziehungsgestaltung.*
- *Verbessern der Problemlösungskompetenz und Kreativität in turbulenten Zeiten.*
- *Fokus und Gelassenheit in der täglichen Praxis.*
- *Erlernen von Strategien und Ressourcen für herausfordernde berufliche Situationen.*
- *Erkennen und verändern von Triggern und automatischen Reaktionen.*
- *Emotionen besser verstehen, aktiv Einfluss darauf nehmen, Handlungsrepertoire erweitern.*
- *Selbstmitgefühl stärken.*
- *Selbstmotivation und Sinn im beruflichen Kontext finden.*

***Menexia Kladoura //  
Coach, Mediatorin und Achtsamkeits-  
trainerin mit über 20-jähriger  
Erfahrung, u. a. als Führungskraft für  
Veränderungsprojekte in  
Wirtschaftsunternehmen.  
Expertin für wirksame Führung und  
Teamarbeit, klärt Konflikte, baut  
Brücken - auch zwischen Herz & Hirn.  
Mit griechischen Wurzeln.***

***Martina Bär //  
Organisationsentwicklerin, Coach,  
Achtsamkeitstrainerin, Autorin –  
mit über 20-jähriger Erfahrung als  
Beraterin, Unternehmerin und  
Lehrbeauftragte.  
Expertin für Kultur-Veränderungen  
in Unternehmen, wirksame Teams &  
Führung.  
Verbindet Menschen, liebt Natur  
und Bewegung***



**Informationen zu  
Treffen in München  
und am Ammersee  
findest Du auf unserer  
webpage**

**Deine Coaches: Martina und Menexia**