

Mein PERSÖNL-ICH-KEITS-Profil

30-minütige Einführung in das Thema Persönlichkeit (Eintritt frei – keine Anmeldung nötig)

„Das ist typisch ICH!“ Wie gut kennen Sie sich? Anhand meiner Fragen können Sie sich per Selbsteinschätzung in ein Vierquadrantenmodell einordnen.

Dieser kurze Test hilft dabei, bestimmte Verhaltensausprägungen bei sich und Anderen besser zu verstehen. Kommunikationsvorlieben, Zeitmanagement-Fallen und Konflikt-Potenziale sind beispielhafte Kriterien für eine erste Orientierung.

Nach dieser kostenlosen Einführung gibt es die Möglichkeit, Einzeltermine (siehe rechts) zu vereinbaren, um an individuellen Themen zu arbeiten.

Do 26.07. (10-10.30 h, Trauzimmer)

Fr 27.07. (10-10.30 h, Trauzimmer)

Mo 30.07. (10-10.30 h, Trauzimmer)

Di 31.07. (10-10.30 h, Trauzimmer)

Do 02.08. (10-10.30 h, Trauzimmer)



RAPHAELA STAMMEIER



Ich bin freiberufliche Trainerin, Coach und Kommunikationsdesignerin. Seit 2004 begleite ich Teams und Einzelpersonen bei privaten oder beruflichen Veränderungsprozessen.

Zum Beispiel für Lufthansa trainiere ich interdisziplinäre Seminargruppen (Konfliktmanagement, Effektivität, Resilienz u.v.m.). Mit wertschätzendem Blick auf persönliche Entwicklungspotenziale motiviere ich meine Workshopteilnehmer, neue Wege zu gehen. Mehr Infos



zu mir und meiner Arbeitsweise finden Sie auf www.wohlspannung.com

PERSÖNL-ICH-KEITSBERATUNG

Profitieren Sie in einem Einzeltermin von einem persönlichen Coaching. In der intensiven halben Stunde nehmen wir Bezug auf das Vierquadrantenmodell der Persönlichkeit. Dadurch finden wir maßgeschneiderte Lösungsansätze für Ihre Wohlspannung.

Investition: 30,- Euro (Einzelberatung)

Dauer: 30 Minuten

Termine nach Vereinbarung: 0163. 256 59 39

Ort: Trauzimmer (Haupteingang Kurverwaltung, Obere Strandpromenade)

FLOW-TERMINE WANGEROOGE 2018

	Uhrzeit	Thema	Format
Do 26.07.	10-10.30 h	PERSÖNL-ICH-KEIT	Einführung
	15-17 h	SOUVERÄNITÄT	Workshop
	19.30-21 h	EMBODIMENT	Vortrag
Fr 27.07.	10-10.30 h	PERSÖNL-ICH-KEIT	Einführung
	15-17 h	ACHTSAMKEIT	Workshop
	19.30-21 h	ENTSPANNUNG	Vortrag
Mo 30.07.	10-10.30 h	PERSÖNL-ICH-KEIT	Einführung
	15-17 h	SELBSTMASSAGE	Workshop
	19.30-21 h	EMBODIMENT	Vortrag
Di 31.07.	10-10.30 h	PERSÖNL-ICH-KEIT	Einführung
	15-17 h	FÜHRUNGS-KRAFT	Workshop
	19.30-21 h	ENTSPANNUNG	Vortrag
Do 02.08.	10-10.30 h	PERSÖNL-ICH-KEIT	Einführung
	15-17 h	5 C'S DER RESILIENZ	Workshop

Teilnahmegebühr pro WORKSHOP: 25,- Euro (2 Stunden)

PERSÖNL-ICH-KEITSBERATUNG: 30,- Euro (30 Minuten)

Anmeldung: Telefonisch unter 0163.256 59 39

Eintritt zum VORTRAG (keine Anmeldung nötig): 10,- Euro

Ort: Trauzimmer (Haupteingang Kurverwaltung)

Wenn Sie unsicher sind oder Fragen haben, rufen Sie mich einfach an.

Raphaela Stammeier
Vom 22.07. bis 10.08. auf Wangerooge
Anmeldung und Kontakt: 0163. 256 59 39
www.wohlspannung.com



IMPULSE FÜR IHRE
WOHLSPANNUNG

WORKSHOPS
PERSÖNLICHE BERATUNG
VORTRÄGE

Mit Raphaela Stammeier
Lösungsorientierte Trainerin und Coach
www.wohlspannung.com



FLOW-IMPULSE WANGEROOGE 2018

Erleben Sie herausfordernde Situationen in Ihrem Privat- wie auch im Arbeitsleben? Vor lauter Stress vergessen wir ab und zu unseren Körper. Embodiment bezeichnet die Wechselwirkungen zwischen Körper und Psyche. Dieses Wissen können wir für unser Wohlbefinden nutzen.

Die Workshops und Vorträge für Urlauber und Insulaner bieten eine bewährte Balance aus Theorie und Praxis. Erkunden Sie Ihre Wohlspannung, um Druck und Konflikte besser zu meistern.

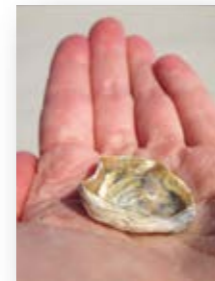


Teilnahmegebühr: 25,- Euro (pro Workshop)
Anmeldung: Telefonisch unter 0163.256.59.39
Ort: Trauzimmer (Haupteingang Kurverwaltung, Obere Strandpromenade)

1 EMBODIMENT-Schwerpunkt Flow-Workshop SOVERÄNITÄT

Oft werden wir im Alltag „aus der Bahn geworfen“. Bei Konflikten oder anderen stressigen Situationen fühlen wir uns alles andere als souverän. Über achtsame Zentrierung und bewusste Körperhaltung kann Jede/r Leuchtturmqualitäten entwickeln. Der Workshop vermittelt dafür wirksame Embodiment-Techniken.
Do 26.07. (15-17 h, Trauzimmer)

3 Flow-Workshop SELBTMASSAGE



Der Kopf dröhnt, die Schultern schmerzen, der Atem verflacht. Im Stress sendet unser Körper deutliche Signale. Einfache Techniken der Selbstmassage lösen Verspannungen und beeinflussen unseren Hormonspiegel positiv: „Tschüss Kortisol – Moin Moin Oxytocin!“
Mo 30.07. (15-17 h, Trauzimmer)

2 Flow-Workshop ACHTSAMKEIT



Achtsamkeits-Übungen gibt es wie Sand am Meer. Aber welche sind auf mein Naturell zugeschnitten? Im Workshop bedienen wir uns aus dem Angebot vielfältiger Methoden für mehr Ruhe und Gelassenheit. So entstehen ganz persönliche Achtsamkeitsrituale für die tägliche Praxis.
Fr 27.07. (15-17 h, Trauzimmer)

4 EMBODIMENT-Schwerpunkt Flow-Workshop FÜHRUNGS-KRAFT



Ziele vorgeben, effektiv kommunizieren und das „Wir-Gefühl“ fördern. Ob wir ein Unternehmen, eine Familie oder ein inneres Team managen: Die Anforderungen sind ähnlich. Im Workshop nutzen wir körperliche und mentale Techniken – unter anderem vom Aikido inspiriert –, um unsere Kräfte zu bündeln.
Di 31.07. (15-17 h, Trauzimmer)

5 Flow-Workshop 5 C's der RESILIENZ

Chaotische Zeiten? Zunehmende Komplexität? Unsicherheit, wie alles weitergeht? Resilienz kann uns beim Verankern unterstützen. Die fünf Qualitäten Calm (Ruhe), Clarity (Klarheit), Connection (Verbindung), Competence (Fähigkeiten) und Courage (Mut) geben uns Rückenwind und Auftrieb.
Do 02.08. (15-17 h, Trauzimmer)



Eintritt zum Vortrag: 10,- Euro
(keine Anmeldung nötig)



VORTRÄGE

1 EMBODIMENT: Die Wechselwirkung von Körper und Seele

„Der Körper ist der Spiegel der Seele“ heißt ein bekanntes Sprichwort. Im Vortrag erhalten Sie wichtige Informationen aus Psychologie und Neurowissenschaft dazu, dass es auch anders herum wirkt. Unsere Körperhaltung hat einen zentralen Einfluss auf die Wahrnehmung und unsere Gefühle.

Do 26.07. (19.30-21 h, Trauzimmer)
Mo 30.07. (19.30-21 h, Trauzimmer)



2 ENTSPANNUNG

Entspannung funktioniert für Jeden anders! Lernen Sie die fünf Entspannungs-Dimensionen kennen, um sich ein ganz persönliches Portfolio von wirksamen Maßnahmen zusammen zu stellen. Auf dass Sie Ihren Akku gezielt aufladen und so mehr Kraft für einen herausfordernden Alltag haben.

Fr 27.07. (19.30-21 h, Trauzimmer)
Di 31.07. (19.30-21 h, Trauzimmer)