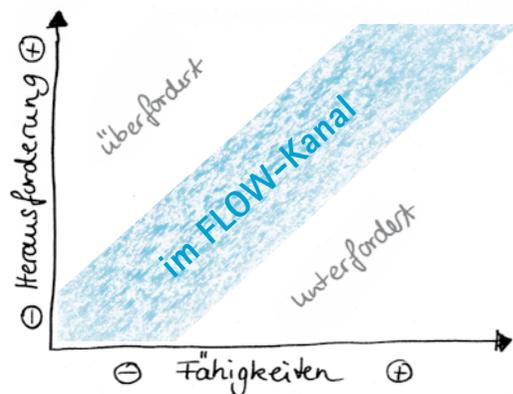


Konzentriert und selbstbestimmt im Fluss sein: Erleben Sie den FLOW!

FLOW (engl. „Fließen, Strömen“) bezeichnet das Glücksgefühl nach der völligen Vertiefung in eine fordernde Tätigkeit. Der Psychologe Mihály Csíkszentmihályi hat die Flow-Theorie durch die Analyse zahlreicher Interviews wissenschaftlich erforscht und belegt. Wann waren Sie das letzte Mal aktiv und haben den FLOW gespürt, wobei die Zeit wie im Fluge verging?

Die FLOW-Workshops und -Vorträge ermöglichen Ihnen, neue Sichtweisen auf Ihre Fähigkeiten und Herausforderungen zu entwickeln.



Raphaela Stammeier



Ich bin freiberuflicher Coach, Trainerin und Kommunikationsdesignerin. Seit elf Jahren begleite ich Teams und Einzelpersonen bei privaten oder beruflichen

Veränderungsprozessen. Zum Beispiel für Lufthansa trainiere ich interdisziplinäre Seminargruppen (Konfliktmanagement, Emotionale Intelligenz, 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.neuestrategien.de

Haben Sie ein spezielles Anliegen?

Sprechen Sie mich an! Dann verabreden wir einen Termin für Ihr individuelles Coaching, das Sie weiterbringt. Investition: z. B. 125,- Euro für 90 Minuten.

Schnupper-Mittwoch

Zum Schnuppern und Schnacken... Machen Sie den Stress-test oder entdecken Sie weitere spannende Materialien und Bücher... Kommen Sie einfach ohne Voranmeldung unverbindlich vorbei!

Mi 29.07. (10 – 12 h, im Trauzimmer der Kurverwaltung)

FLOW-TERMINE 2015

Termin	Uhrzeit	Thema	Format
Di 28.07.	10-12 h	MOTIVATION	Workshop
	15-17 h	ACHTSAMKEIT	Workshop
Mi 29.07.	19.30-21 h	AUSZEIT	Vortrag
	10-12 h		Kennenlernen
	15-17 h	KRAFT	Workshop
Do 30.07.	19.30-21 h	RESILIENZ	Vortrag
	10-12 h	MOTIVATION	Workshop
So 02.08.	15-17 h	ACHTSAMKEIT	Workshop
	19.30-21 h	RESILIENZ	Vortrag
Mo 03.08.	15-17 h	MOTIVATION	Workshop
	18-20 h	ACHTSAMKEIT	Workshop
Di 04.08.	10-12 h	KRAFT	Workshop
	15-17 h	ACHTSAMKEIT	Workshop
	19.30-21 h	AUSZEIT	Vortrag

Teilnahmegebühr pro Workshop: 20,- Euro

Workshopanmeldung: Telefonisch unter 0163.256 59 39

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

Ort: Trauzimmer (Haupteingang Kurverwaltung)

Welche Fragen haben Sie? Lernen wir uns doch unverbindlich am Telefon oder persönlich kennen...

Raphaela Stammeier

Vom 26.07. bis 09.08. auf Wangerooge
Anmeldung und Kontakt: 0163.256 59 39
www.neuestrategien.de

Mit Raphaela Stammeier
Lösungsorientierter Coach und Trainerin
www.neuestrategien.de

KRAFT
MOTIVATION
ACHTSAMKEIT
RESILIENZ
AUSZEIT

FLOW-WORKSHOPS WANGEROOGE

Die drei Einzelworkshops zu den Themen **MOTIVATION, ACHTSAMKEIT** und **KRAFT** sind für alle Menschen interessant, die sich persönlich weiter entwickeln wollen. Mit einer bewährten Balance aus Theorie und Praxis erkunden Sie neue Perspektiven für die Wohlspannung in Ihrem Leben. In einer kleinen Gruppe mit bis zu zehn Teilnehmenden bringt sich jeder aktiv ein. Erleben Sie in zwei Stunden wertvolle Impulse für Ihre Lebenspraxis!



1 Mit Kompass auf Kurs: Die eigene MOTIVATION erforschen.

Wissen Sie, was Sie antreibt und warum Sie welche Ziele verfolgen? Im Einklang mit den eigenen Werten und Motiven zu leben, ist ein wesentlicher Faktor für Ihre Zufriedenheit. Entwickeln Sie Manöver, um in Richtung „Sinn“ zu navigieren.

- » Individueller Motivstruktur-Fingerabdruck
- » Ist-Analyse von „Dürfen – Können – Wollen“
- » Zutaten zum Selbstmotivations-Menü

Den MOTIVATIONS-Workshop können Sie an folgenden Terminen erleben:

- Di 28.07. (10-12 h, Trauzimmer)
- Do 30.07. (10-12 h, Trauzimmer)
- Mo 03.08. (15-17 h, Trauzimmer)

Teilnahmegebühr: 20,- Euro (pro Workshop)
Anmeldung: Telefonisch unter 0163.256.59.39
Ort: Trauzimmer (Haupteingang Kurverwaltung, Obere Strandpromenade)



2 Der Brandung lauschen: Durch ACHTSAMKEIT präsent sein.

Raus aus dem Hamsterrad: Willkommen im Hier und Jetzt! Die wunderbare Natur der Insel lädt dazu ein, den eigenen Körper zu spüren und die Umgebung mit allen Sinnen wahrzunehmen. Lernen Sie eine sehr wirksame Stressbewältigungsmethode kennen, bei der Sie eigene Gedanken und Gefühle aufmerksam beobachten.

- » Atemübungen für zwischendurch
- » Inselspaziergang mit allen Sinnen
- » Achtsame Kommunikation

Den ACHTSAMKEITS-Workshop können Sie an folgenden Terminen erleben:

- Di 28.07. (15-17 h, Treffpunkt: Trauzimmer)
- Do 30.07. (15-17 h, Treffpunkt: Trauzimmer)
- Mo 03.08. (18-20 h, Treffpunkt: Trauzimmer)
- Di 04.08. (15-17 h, Treffpunkt: Trauzimmer)

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



3 Inseln der KRAFT: Eine Reise zu meinen Energiequellen.

Als Ausgleich zum stressigen Alltag tut es gut, einen direkten Draht zu unseren Kraftspendern zu pflegen. Zapfen Sie Ihre persönlichen Tankstellen strategisch an, so dass Sie selbst in turbulenten Situationen souveräner reagieren können.

- » Gelassenheits-Checkliste
- » Die vier Bewusstseinszustände zwischen Hellwach-Sein und Tiefschlaf
- » Darstellung der eigenen Energiequellen in einer persönlichen Seekarte

Den KRAFT-Workshop können Sie an folgenden Terminen erleben:

- Mi 29.07. (15-17 h, Trauzimmer)
- So 02.08. (15-17 h, Trauzimmer)
- Di 04.08. (10-12 h, Trauzimmer)

FLOW-VORTRÄGE

1 AUSZEIT: Anker der Erholung

Vor lauter Arbeitspensum und Leistungsdruck kürzen wir oft das weg, was Körper und Geist bitter nötig hätten: Pausen. Der Vortrag beleuchtet, wie sich körperliche und mentale AUSZEITEN auf Ihre Regeneration auswirken, und gibt Ihnen praxisnahe Tipps für Ihre Selbstfürsorge.

Den AUSZEIT-Vortrag können Sie an folgenden Terminen ohne Voranmeldung erleben:

- Di 28.07. (19.30-21 h, Trauzimmer)
- Di 04.08. (19.30-21 h, Trauzimmer)

2 RESILIENZ: Mit innerer Widerstandskraft den Alltag meistern

„Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber Du kannst lernen, auf ihnen zu reiten!“ RESILIENZ ist die nachhaltige Widerstandskraft, die Sie bei Stress und in Krisen unterstützt. Erkunden Sie im Vortrag die sieben Säulen Ihres seelischen Immunsystems!

Den RESILIENZ-Vortrag können Sie an folgenden Terminen ohne Voranmeldung erleben:

- Mi 29.07. (19.30-21 h, Trauzimmer)
- So 02.08. (19.30-21 h, Trauzimmer)