

Go outside:

## Neue Wege erkunden

- Wie komme ich in Veränderung und in Bewegung zu meinem Projekt?-



Neues zur Persönlichkeitsentwicklung , in der Gruppe dazu austauschen, in Bewegung und frischer Luft nachklingen lassen. Klingt gut ? Ist gut !

Wir machen eine gemütliche Fahrradtour in einigen Etappen im schönen Ammerland. An Wissensstationen gibt es Denk-Futter. Dann ab in die Pedale und reflektieren. An der nächsten Station tauschen wir uns in der Gruppe aus. Es gibt wieder Denk-Würdiges und ab gehts aufs Rad bis zur nächsten Wissensstation.

Durch Corona mussten wir unser Verhalten verändern. Wir haben manchmal gemerkt: Verändern ist kein Selbstläufer und fällt uns manchmal schwer. Wir sind alle Gewohnheitstiere und lieben unsere Komfortecke. Hier seid Ihr richtig, wenn ihr bei Euch etwas verändern wollt oder Menschen in Eurem privaten oder beruflichen Umfeld habt, die ihr darin begleiten wollt.

### Inhalte:

- Was habe ich aus dem Coronajahr zu meinem Verändern gelernt oder bemerkt?
- Die 4 Zimmer der Veränderung
- Emotionales Erleben von Veränderungen
- Umgehen mit Widerstand
- Selbstmotivation und Unterstützung

### Termin und Investition

ab Frühjahr 2021

auf Anfrage



Entwicklung im Blick.

**Elke Wagner**

Beratung · HR · Training · Coaching