



ANKER
AKADEMIE

Ein Unternehmen der

**ANKER Sozialarbeit
Gemeinnützige GmbH**

Lankower Straße 11 a
19057 Schwerin

T +49 (0) 385 20226-0
F +49 (0) 385 20226-110

info@anker-akademie.de
www.anker-akademie.de

Geschäftsführer:
Stephan Hüppler

Amtsgericht Schwerin
HRB 5712

USt-IdNr.: DE 202821409

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir freuen uns, Ihnen ein Seminarangebot von Frau Susan Alonso-Michel, Business Coach vorzustellen:

„Wie Veränderung gelingt“

Veränderung ist leicht - aber nicht so einfach

Wir alle kennen Veränderungswünsche. Wünsche nach mehr körperlicher Fitness, das Leben in neue Bahnen zu lenken oder den Job zu wechseln. Wir alle wollen uns immer wieder mal verändern.

Veränderungen sind schwer, denn wir sind Gewohnheitstiere. Unser Gehirn mag überhaupt keine Veränderungen.

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit der Psychologie von Veränderungen und gehen Schritt für Schritt durch, wie Veränderung gelingen kann. Wir beschäftigen uns mit den folgenden Themen:

Inhalte:

- Was sind Veränderungen?
- Ablauf von Veränderungen
- Unsere Psyche und Veränderungen
- Angst und Veränderung
- Gewohnheiten
- Identität finden
- Gewohnheiten verändern
- Veränderungen im Arbeitsumfeld

Methoden:

kurze Vorträge, viel Raum für Übungen, Reflexion in der Gruppe, Selbstreflexion, Diskussion und Erfahrungsaustausch.

Termin: **11.03.21; 09:00 bis 17:00 Uhr**

Ort: Seminarraum Apotheke im Ärztehaus Lankow
Rahlstedter Str. 29, 19057 Schwerin

Gebühr: **128,00 €**
(inklusive Tagungsgetränke, Kaffee, Tee mit kleinem Snack, Obst)

Anmeldung: www.anker-akademie.de; Menü; ANKER Akademie; Anmeldung
Die Seminarnummer lautet: 2021-15

Rechnung: Erfolgt nach Anmeldung und ist im Vorfeld bis 24.02.2021 zu überweisen.

Wir behalten uns vor, bei nicht erreichter Teilnehmerzahl, das Seminar kurzfristig im Vorfeld abzusagen bzw. zu verschieben.

Wir freuen uns auf Sie.

Herzliche Grüße



Astrid Bollow
Akademieleiterin

Schwerin, 05.11.20