

## **Change Yourself – now! Gestalte dein Leben. Erkenne dein berufliches Potenzial.**

Ein spannender und erfahrungsreicher Workshop, bei dem du dich selbst neu kennenlernen und überraschen wirst.

**Beginn 5. März 2016**

**Moderation:**

**Line Marie Weber, Enjoy Life Coaching**

**Ralf Janssen, Unternehmercoach**

**Dieser Workshop wendet sich an Menschen, die ihren Lebensweg aktiv und selbstbestimmt gestalten möchten. Verändere dich und dein Leben. Jetzt!**

**Ob private oder berufliche Themen, oder beides? Hier bist du richtig, wenn du kreative Ideen für dich entwickeln willst, um neue Pfade zu gehen!**

3 Tage in 3 Monaten jeweils Samstags von 11:00 h – 19:00 h

**Termine:**

**Samstag, den 5. März 2016**

**Samstag, den 9. April 2016**

**Samstag, den 30. April 2016**

**Ralf Janssen,  
Unternehmercoach und Berater**  
Erpeler Strasse 24  
50939 Köln  
0221-9361212  
post@ralfjanssen.com

**Line Marie Weber  
Enjoy Life Coaching**  
Eichendorffstr. 41  
50825 Köln  
0172-513531  
post@enjoylifecoaching.de

## **Change Yourself – now! Gestalte dein Leben. Erkenne dein berufliches Potenzial.**

Was zaubert dir ein Lachen ins Gesicht? Wofür begeisterst du dich? Wie kannst du deine Wünsche, Talente und Kompetenzen zukünftig noch besser zum Erwachen bringen? Wie gelingt es dir, deine Veränderungswünsche auch wirklich umzusetzen. Und wie gestaltest du dein zukünftiges Arbeitsleben? Was ist dir wichtig an den Dingen, mit denen du dich täglich beschäftigst?

Change Yourself – now! ist ein Workshop in dem du Antworten auf deine Fragen finden kannst. Auf Basis und mit Methoden aus der Theory U erfährst du, worum es dir wirklich geht, und wie du deinen zukünftigen Lebens- und Arbeitsweg entwickeln kannst. Du gewinnst dabei neue Perspektiven und erhältst oft überraschende Antworten. Dabei bleibst du nicht bei der Theorie. Du entwickelst ganz pragmatische erste Schritte zu deiner Veränderung und Umsetzung deiner Ideen.

„Theory U“ wurde von Otto Scharmer am Presencing Institut am MIT entwickelt und geht davon aus, dass wir zukünftige Herausforderungen nicht meistern können, wenn wir nur die in der Vergangenheit liegenden Erfahrungen als Ausgangspunkt für unser Handeln nehmen. „Theory U“ bietet eine Methode, die es erlaubt, durch das Verändern der gegenwärtigen Aufmerksamkeitsstruktur, Zukunftsmöglichkeiten wahrzunehmen und strategisch zu nutzen.

Ein zentraler Gedanke der „Theory U“ ist auch, dass der Prozess der Erkenntnis und Veränderungen, durch das gemeinsame Erleben in einer Gruppe gefördert werden. Weitere Informationen zur Theory U erhältst du hier: [www.presencing.com](http://www.presencing.com)

Wir beginnen mit dem Erforschen unserer Wünsche & Sehnsüchte. Dabei tauschen wir uns in der Gemeinschaft aus. Gegenseitig unterstützen wir uns, tiefer hinzusehen und zu spüren, worum es uns wirklich geht.

In Momenten der Stille und Präsenz kristallisieren sich erste Ideen deiner möglichen Zukunft heraus. Gemeinsam entwickeln wir erste Schritte deiner Veränderung und deiner Ideen für die Zukunft.

**Dieser Workshop wendet sich an Menschen, die ihr Leben aktiv gestalten wollen. Menschen, die Ihren privaten oder beruflichen Lebensweg verändern möchten.**

**Lernziele:**

Du hast die Grundlagen des Veränderungsmodell „Theorie U“ kennen und anwenden gelernt. Damit kannst du zukünftig deine Veränderungswünsche eigenständig gestalten.

Du hast Methoden kennengelernt, die du auch zukünftig immer wieder im Alltag einsetzen kannst, um Erkenntnisse zu gewinnen, Wünsche zu realisieren und Entscheidungen zu treffen.

1. Workshop

**Fokusthema: Hinhören, Hinsehen, Hinspüren**

**Wir erkunden das Terrain. Worum geht es dir eigentlich? Was ist dir wichtig? Und wie möchtest du dein Leben verändern oder neu gestalten?**

2. Workshop

**Fokusthema: Loslassen, Presencing, Kommen lassen**

**Was musst du loslassen? Stille...Spüren...was kristallisiert sich heraus? Welche ersten Ideen zeigen sich?**

3. Workshop

**Fokusthema: Erste Schritte, Prototyping, Co-Entwicklung**

**Welche ersten Schritte kannst du gehen? Wie kannst du deine Ideen ausprobieren. In der Gruppe entwickelt ihr gemeinsam erste Prototypen eurer Ideen.**



#### Methoden

*Erfahrungslernen durch Übungen • Rollenspiele mit Nachbesprechungen • Impulsreferate • Darstellung von Konzepten • Gruppenarbeiten • Lernpartnerschaften • Plenumsaustausch • Projektentwicklung*

#### **Workshopzeiten:**

3 Tage a ca. 7 Stunden Workshopzeit  
Beginn 11h / Ende 19 h

#### **Lerngruppen:**

Zur Vertiefung der Praxisarbeit empfehlen und fördern wir die Bildung von Übungsgruppen außerhalb der Workshopzeiten.

#### **Teilnehmer:**

Mindestens 10, maximal 20 Teilnehmer/innen. Wir erlauben uns bei geringen Anmeldungen den Kurs abzusagen oder zu verschieben.

#### **Ausbildungsort:**

Der Ausbildungsort wird ca. 4 Wochen vor Kursbeginn bekannt gegeben und wird im Stadtgebiet Köln stattfinden.

#### **Ihre Coaches:**

Der Kurs wird begleitet von Line Marie Weber, Enjoy Life Coaching und Ralf Janssen, Unternehmercoach

**Ralf Janssen**, seit 20 Jahren selbständiger Unternehmercoach und Berater. Qualifikationen: staatlich geprüfter Betriebswirt, Unternehmensberater, systemischer NLP Coach/DVNLP, Organisationsentwickler, Theory U und Social Pre-sencing Theater

Weitere Informationen [www.ralfjanssen.com](http://www.ralfjanssen.com)

**Line Marie Weber**, Diplom Pädagogin, seit 15 Jahren Berufserfahrung in verschiedenen sozialen Systemen. Systemischer NLP Coach/DVNLP und Integral Systemischer Coach, Systemische Aufstellungen.

weitere Informationen [www.enjoylifecoaching.de](http://www.enjoylifecoaching.de)

### **Deine Investition:**

350,- € inkl. gesetzlicher MwSt. Drei Samstage deiner Zeit, dein Beitrag zur Gruppenarbeit und deine Bereitschaft zum Experimentieren.

Zahlungsbedingung: Zahlbar zum 01.02.16

### Stornobedingungen:

Bis zu 4 Wochen vor dem Workshop wird eine pauschale Bearbeitungsgebühr von 50 € bei Stornierung erhoben. Danach ist die volle Gebühr fällig.

### **Weitere Informationen**

**Ralf Janssen,**  
**Unternehmercoach & Berater**  
Erpeler Strasse 24  
50939 Köln  
0221-9361212  
post@ralfjanssen.com  
www.ralfjanssen.com

**Line Marie Weber,**  
**Enjoy Life Coaching**  
Eichendorffstr. 41  
50825 Köln  
0172-5135310  
[post@enjoylifecoaching.de](mailto:post@enjoylifecoaching.de)  
[www.enjoylifecoaching.de](http://www.enjoylifecoaching.de)

**Anmeldung / Bitte diese Seite faxen oder mailen**

Ralf Janssen,  
Unternehmercoach & Berater  
Erpeler Strasse 24  
50939 Köln  
Tel: 0221-9361212; Fax 0221-9361213; [post@ralfjanssen.com](mailto:post@ralfjanssen.com)

**Change Yourself – now!**  
Gestalte dein Leben.

Ort: Köln, genaue Angabe wird noch bekannt gegeben.

**Samstag, den 5. März 2016**  
**Samstag, den 9. April 2016**  
**Samstag, den 30. April 2016**

Absender:

---

*Teilnehmer (Vor- und Zuname)*

---

*Firma*

---

*Funktion im Unternehmen*

---

*Telefon*

---

*e-mail*

---

*Rechnungsanschrift*

Ich melde mich hiermit verbindlich für den Workshop **Change Yourself – now!** an.

Preis: 350,- € inkl. gesetzlicher MwSt. Zahlungsbedingungen: fällig zum  
1.2.2016

**Stornobedingungen:**

Bis zu 6 Wochen vor dem Workshop wird eine pauschale Bearbeitungsgebühr von 50 € zuzüglich MwSt. bei Stornierung erhoben. Danach ist die volle Gebühr fällig.

---

*Datum / Unterschrift des Teilnehmers*