

# Einladung zum Encouraging-Training

Schoenaker-Konzept®



Silvia Ehrhardt

Encouraging-Trainerin

Leben  
fühlen handeln gestalten

Gehrenrode 89  
37581 Bad Gandersheim  
05183 - 94 61 69  
silvia.ehrhardt@freenet.de



## Was ist Encouraging-Training?

Das Encouraging-Training ist ein praxisnahes Training für jeden Erwachsenen, der Lust hat, sich selbst zu begegnen und Selbsthilfestrategien zu entwickeln.

Es leitet zu einer lebensbejahenden, kreativen Lebensgestaltung an, basierend auf den individual-psychologischen Erkenntnissen von Theo Schoenaker, Rudolf Dreikurs und Alfred Adler.

Encouraging entlehnt sich aus dem Englischen und wird als aktive Ermutigungsarbeit begriffen. Weg von der Fehlerorientierung hin zur Konzentration auf die eigenen Stärken entdecken wir unser eigenes Potential und entwickeln es weiter.

Jede Trainings-Einheit beinhaltet **Entspannungsübungen**, einen **Informationsteil** und **praktische Übungen**, die Sie in ihrem privaten und beruflichen Alltag sofort anwenden können.

## An 10 Terminen werden veränderte Denk- und Verhaltensmuster ausprobiert.

Im geschützten Raum des Encouraging-Trainings üben wir, wie wir

- einen besseren Zugang zu uns und anderen bekommen
- unser Leben zufriedener, gelassener und ermutigter gestalten können
- unsere Fähigkeiten und Stärken besser kennen lernen
- unsere Beziehungen konstruktiver gestalten

## Die Themen der 10 Einheiten sind u.a.:

- Welche Ziele hast du? - Deine Ziele bestimmen dein Leben
- Niemand ist perfekt - steh dazu
- Denken in Zuneigung - was ermutigendes Denken bewirkt
- Umgang mit übler Nachrede
- Freundschaft schließen - Freundschaften halten
- Positive Selbstgespräche
- Bewusstsein des eigenen Anteils
- Verstehen, was verzeihen heißt



**Kursbeginn:** 19.10.2017, 2 Kurse: Beginn 9.15 Uhr und 19.00 Uhr, KVHS Northeim, 10 Termine

**Information:** Silvia Ehrhardt, Encouraging Trainerin Schoenaker-Konzept®

Telefon: 05183 - 94 61 69, E-Mail: [silvia.ehrhardt@freemail.de](mailto:silvia.ehrhardt@freemail.de)

Eine kleine Geschichte zu meiner Person:

1960 in München geboren lebe ich seit 2002 mit meiner Familie bei Bad Gandersheim. Als gelernte Groß- und Außenhandelskauffrau arbeite ich mittlerweile selbständig im kaufmännischen Bereich. Seit meiner Yogalehrer Ausbildung vor 20 Jahren ist ganzheitliches Yoga ein fester Bestandteil meines Lebens.

Wie komme ich nun zum Encouraging Training? Im Seminarhaus „Alte Mühle“, in dem ich damals arbeitete, finden u.a. die Ausbildungen zum Encouraging Trainer statt. Diese Gruppen fallen mir immer wieder positiv auf. Was ist an diesen Menschen so positiv anders? Ich war neugierig geworden.

Bald darauf bin ich selbst Teilnehmerin am Encouraging-Training. Schnell merke ich, wie ich der Gestalter meines Lebens bin und bekomme jede Menge „Handwerkszeug“ dafür mit. In der Gruppe fühle ich mich gut aufgehoben, verstanden und unterstützt.

Das Training versetzt mich in die glückliche Lage aktiv die Qualität meiner Beziehungen zu verbessern. Jetzt „dran bleiben“ war meine nächste Entscheidung. Mittlerweile bin ich seit vielen Jahren als Encouraging-Trainerin tätig und bin mehr denn je begeistert davon. Ich freue mich, dass ich diese Arbeit weitergeben kann und ermutige jeden dazu, sich selbst und andere besser anzunehmen und sich damit für ein friedliches Miteinander zu engagieren.