



Seminarangebot Erika Ramsauer:

Alle Angebote sind sowohl in Präsenz als auch ONLiNE buchbar!

Nähere Beschreibungen zu den Seminaren und Workshops gerne auf Anfrage.

Seminare und Workshops à la carte!

Sie wünschen sich ein Thema und ich stelle Ihnen ein Programm zusammen und führe den Vortrag, den Workshop oder das Seminar durch.

Persönlichkeitsbildung und Stärkung:

Ich bin ich! - Aber.....wer genau ist ICH?

Auf Spurensuche nach mir selbst

Ich werde immer mehr ICH

Ich baue mir (m)ein Lebens, wie es mir gefällt

Ein Workshop in drei Stufen:

- *Meine Wünsche, Hoffnungen, Träume*
- *Persönlichkeit und Identität – Auf dem Weg zur besten Version von meinem Ich*
- *Planen und Durchführen der ersten Schritte*

Ich sollte, ich müsste, besser wäre für mich....

Weg von der Problemorientierung - Lösungsorientiertes Denken kennenlernen und üben

Liebe erst einmal dich selbst und dann deine Nächsten

Selbstliebe – ein wichtiger Grundpfeiler für ein glückliches Leben

Ein deutliches JA zu mir und der Welt

Für Selbstliebe und positive Lebenseinstellung ist es nie zu spät

Mut tut gut!

Einmal mehr aufstehen als hinfallen

Erika Ramsauer, MTD

WERT(E)VOLL LEBEN UND ARBEITEN: Beratung - Coaching - Seminare - Supervision
Österreich: Hammerstraße 34/1.4 A-5411 Oberalm, **Deutschland:** Obere Feldstraße 2 D-83395 Freilassing
Tel. +43 (0) 680/1442446 info@erikaramsauer.at www.erikaramsauer.at



So ein Glück!

Zum Glück habe ich mich! Zum Glück habe ich dich! Felix Austria!

Seminarangebote rund um das Thema Glück und Zufriedenheit für Frauen und Männer

3-teilig oder auch einzeln buchbar

Plan B oder Das Leben ist mehr als ein „Stundenplan“

Alles durchgetaktet vs. sich ablenken lassen?

Die Pensionierung naht – Ich freue mich, aber was mache ich dann?

Alter(n) und die neue Freiheit planen und genießen

Nobody is perfect, aber Sie streben danach?!

Stopp dem Perfektionismus für mehr persönliche Freiheit und wertvolle Lebenszeit

Traut euch nur!

Leise Menschen und ihre starke Wirkung

Lebensmitte - mitten im Leben

Wer bin ich wirklich, und wie nütze ich meine Zeit?

Für Firmen und Organisationen:

Stress war gestern – ab heute übe ich Gelassenheit!

Vom guten Umgang mit Zeit und Herausforderungen in meinem Leben

Führen, aber wie?

Seminar für angehende Führungskräfte

Bewältigbar: Wenn viele Aufgaben warten

Zufriedene Mitarbeiter voller Lebenskraft

Selbstsorge für Lehrkräfte und Kindergartenpädagog*innen

Damit Ihnen die Luft NICHT ausgeht!

Gender und Diversity Kompetenztraining

Unterschiedlichkeit als Stärke

Feedbackkultur

Feedback geben und annehmen – Nachhaltigkeit ist garantiert!

Konfliktmanagement to go

Spannungen im Team konstruktiv bearbeiten

Erika Ramsauer, MTD

WERT(E)VOLL LEBEN UND ARBEITEN: Beratung - Coaching - Seminare - Supervision
Österreich: Hammerstraße 34/1.4 A-5411 Oberalm, **Deutschland:** Obere Feldstraße 2 D-83395 Freilassing
Tel. +43 (0) 680/1442446 info@erikaramsauer.at www.erikaramsauer.at



Ausbilder*innentraining

zur Vorbereitung auf die Prüfung

Vorträge & Seminare à la carte

Auf Sie zugeschnittene Themenblöcke

Für Elternbildungseinrichtungen:

Die Rollen meines Lebens

Ich bin Mama/Papa, habe aber auch noch andere Rollen im Leben

Sicher gebunden von Anfang an

Was Liebe und Halt mit einem glücklichen und guten Leben zu tun haben

Lebenskraft für die ganze Familie

Innehalten – Bilanz ziehen – Kraft schöpfen

u.v.m.

Seminarangebote in Kooperation mit anderen Trainer*innen:

ONLINE Zertifikats-Lehrgang Biografiearbeit in 6 Modulen mit einem Team von LebensMutig Lehrtrainerinnen):

Biografiearbeit mit biografischem Schreiben

jedes Modul wird von **zwei Trainerinnen** begleitet

Zertifikats-Lehrgang Biografiearbeit in 4 – 6 Modulen mit Seniorinnen & Senioren sowie pflegenden Angehörigen

Biografiearbeit – diese Reihe wird auch für Ihre Zielgruppe adaptiert

zusammen mit zwei Lehrtrainerinnen: Dr. Teresa **Kaya** und Sylvia **Dellemann**

Was mich stark macht!

*Anhaltende Stärkungen für zwischendurch und ermutigendes biografisches
Schreiben*

zusammen mit **Tina Bader** (www.dastreffendewort.at)

Was mir Mut macht!

Übungen für mehr Resilienz und biografisches Schreiben

zusammen mit Tina Bader (www.dastreffendewort.at)

Erika Ramsauer, MTD

WERT(E)VOLL LEBEN UND ARBEITEN: Beratung - Coaching - Seminare - Supervision
Österreich: Hammerstraße 34/1.4 A-5411 Oberalm, **Deutschland:** Obere Feldstraße 2 D-83395 Freilassing
Tel. +43 (0) 680/1442446 info@erikaramsauer.at www.erikaramsauer.at



Mein GESUND-SEIN gestern – heute – morgen

Ein Seminar für Menschen mit Gesundheitsbewusstseinz

zusammen mit **Ruth Bühler-Schuchmann** (www.heute-gestern-morgen.info)

SCHWARZ – WEISS – BUNT

Ein Seminar für Menschen mit und ohne Migrations-/Fluchthintergrund – für ein besseres Verständnis untereinander

zusammen mit Ruth Bühler-Schuchmann (www.heute-gestern-morgen.info)

Biografiearbeit – was ist das überhaupt?

Biografiearbeit kennen-LERNEN, aus-PROBiEREN und er-LEBEN !

zusammen mit **Sylvia Dellemann** (www.OmaLotti.de)

Mut kann man/frau nicht kaufen!

Resilienz – Stark fürs Leben

iCH BiN iCH und das ist gut so!

Ermutigung und Bestärkung 3-teilig oder auch einzeln buchbar

zusammen mit Sylvia Dellemann (www.OmaLotti.de)

Strick dir dein eigenes Seminar

Handwerkszeug für online und analog

zusammen mit Sylvia Dellemann (www.OmaLotti.de)

Biografiearbeit immer und überall! – auch maßgeschneidert für Ihre Berufsgruppe

Vertiefungsseminare für all diejenigen, die schon ein bisschen Ahnung von Biografiearbeit haben:

- *Ermutigende und stärkende Biografiearbeit* (zusammen mit Sylvia Dellemann)
- *Biografiearbeit im Einzelcoaching* (zusammen mit Isabell Funk)
- *Biografiearbeit im Kontext Trauer, Verlust & Krise* (zusammen mit Gesine Hirtler-Rieger)
- *Biografiearbeit mit Senior*innen* (zusammen mit Tina Bader)
- *Mein GESUND-SEIN zum Weitergeben* (zusammen mit Ruth Bühler-Schuchmann)

Anthroposophische Biografiearbeit trifft Logotherapie

Auf der Suche nach dem Sinn

zusammen mit **Isabell Funk** (www.naturheilpraxis-funk.de)

Warum? – JA klar!

Leben anhand von Übungen aus der Biografiearbeit

Entdecken-erkennen-verstehen-verändern

zusammen mit Isabell Funk (www.naturheilpraxis-funk.de)

Erika Ramsauer, MTD

WERT(E)VOLL LEBEN UND ARBEITEN: Beratung - Coaching - Seminare - Supervision
Österreich: Hammerstraße 34/1.4 A-5411 Oberalm, Deutschland: Obere Feldstraße 2 D-83395 Freilassing
Tel. +43 (0) 680/1442446 info@erikaramsauer.at www.erikaramsauer.at



Das letzte Drittel

So viele Jahre schon gelebt. Was kommt noch?

zusammen mit **Sonja Kapaun** (www.schreibraum-linz.at)

Das ABC des Lebens

Biografiearbeit für jede Lebenslage

zusammen mit Dr. Hubert **Klingenberger**

LebensStark und KrisenFest

*Biografische Ressourcen für Trainer*innen und Begleiter*innen*

zusammen mit Dr. Hubert Klingenberger

Mit RESI & LENZ zum eigenen ICH

Humor-Resilienz-Werkstatt mit Erika und Norbert

zusammen mit Norbert **Neuschitzer**

Der Mohr hat seine Schuldigkeit getan und....

Gender und Diversity nach AMS-Kriterien

zusammen mit Monika **Kronberger** und Caroline **Zutz-Weill**

Lehrgänge und Workshops für Lebens- und Sozialberater*innen/Psychologische Berater*innen:

Lehrgang Paarberatung (Leitung Christa Kühleitner)

Modul 2 darf ich übernehmen

<http://www.seminare-und-mehr.at/Lehrgang-Paarberatung/>

Lehrgang Trauer- und Krisenbegleitung in 6 Modulen

Ermutigung und Begleitung für Trauernde

zusammen mit Caroline Zutz-Weill

Erika Ramsauer, MTD

WERT(E)VOLL LEBEN UND ARBEITEN: Beratung - Coaching - Seminare - Supervision
Österreich: Hammerstraße 34/1.4 A-5411 Oberalm, **Deutschland:** Obere Feldstraße 2 D-83395 Freilassing
Tel. +43 (0) 680/1442446 info@erikaramsauer.at www.erikaramsauer.at