



## KURZINFORMATION

Dozentin Anja Gertje ist ausgebildete Versicherungskauffrau, hat viele Jahre in diesem Bereich in unterschiedlichen Funktionen gearbeitet und zahlreiche Fortbildungen absolviert.

Bis 2022 war Frau Gertje Mitarbeiterin im LEB Coaching und Assessment Center in Bad Zwischenahn tätig und setzt nun verstärkt ihr Engagement als selbstständige Trainerin fort.

### Termine und Zeiten:

Alle Vorträge umfassen jeweils 3 Unterrichtseinheiten (à 45 min.). Im Anschluss besteht die Gelegenheit zum Austausch. Die Veranstaltungen sind individuell nach Absprache buchbar.

### Kosten:

150,- € zzgl. Fahrtkosten

Die Ländliche Erwachsenenbildung in Niedersachsen e.V. (LEB) ist eine der größten Einrichtungen der Erwachsenenbildung in Niedersachsen. Sie wurde 1951 durch den Niedersächsischen Landvolkverband und weiteren landwirtschaftlichen Verbänden gegründet, um die Bildungsarbeit in den ländlichen Regionen mitzugestalten. Dafür erhält die LEB, die nach dem Niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetz anerkannt ist, Finanzmittel des Landes, die für die Förderung der Bildungsarbeit von Gruppen und Vereinen zur Verfügung stehen.

### Neugierig?

**Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gern:**

### LEB Regionalbüro Weser-Ems/Nord

Bahnhofstraße 18  
26160 Bad Zwischenahn  
Tel: +49 (0) 4403 - 984 78 20

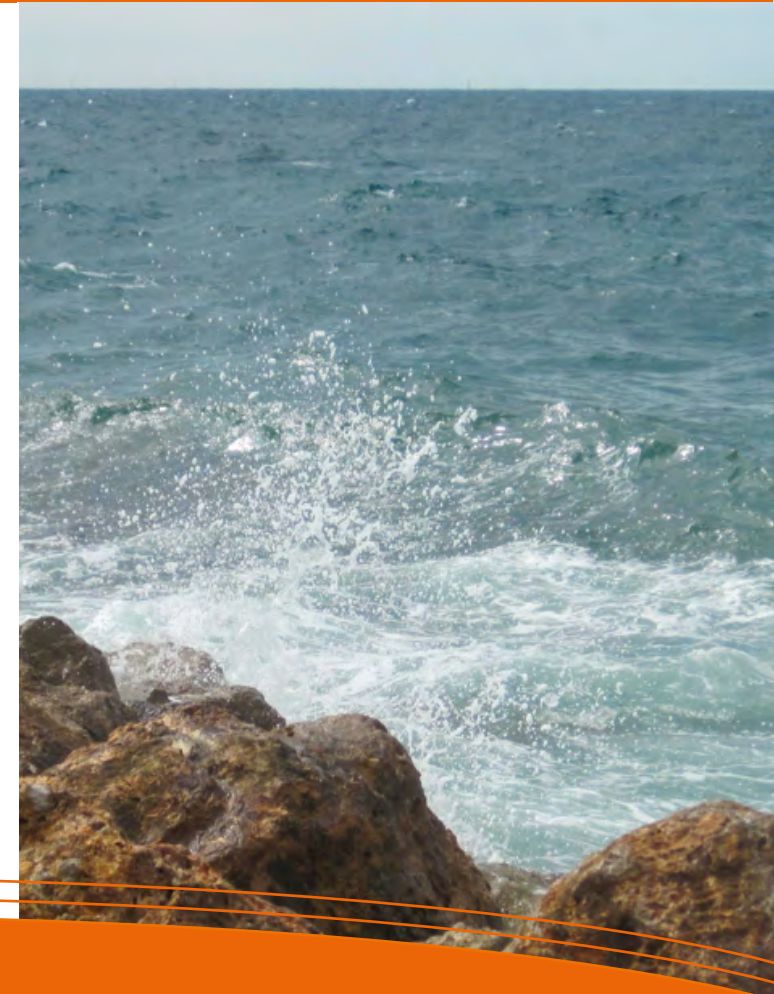
E-mail: [weser-ems@leb.de](mailto:weser-ems@leb.de)  
[www.weser-ems.leb-niedersachsen.de](http://www.weser-ems.leb-niedersachsen.de)  
[facebook.com/LEB.WeserEmsNord](https://facebook.com/LEB.WeserEmsNord)

### Impressum

Herausgeber: Ländliche Erwachsenenbildung in Niedersachsen e.V. (LEB)  
Bernstr. 13, 30175 Hannover  
Redaktion: Anja Gertje, Dr. Natalie Geerlings  
Gestaltung: Annika Gertje  
Foto: Dr. Natalie Geerlings  
V.i.S.d.P.: Dr. Axel Bruder, Direktor



# Stark im Alltag





Seit längerer Zeit bestimmt die Corona-Pandemie bereits unseren Alltag, gewohnte Routinen funktionieren mitunter nicht mehr, vieles muss neu justiert werden.

Obwohl jeder Mensch grundsätzlich das Vermögen hat mit Krisen und Rückschlägen umzugehen, hat insbesondere die Pandemie gezeigt, dass diese Fähigkeit nicht immer für jede\*n abrufbar ist.

Gerade viele Frauen stehen durch die Doppelbelastungen von Beruf und Familie vor besonderen Herausforderungen, die Frustration und durchaus Verzweiflung mit sich bringen.

Anja Gertje setzt mit ihren Impulsvorträgen genau hier an und wird Strategien vorstellen, den Alltag mit kleinen Tricks nachhaltig besser bewältigen zu können.

### **Interaktive Impulsvorträge:**

#### **• Glückskinder**

Warum suchen manche Menschen ihr Leben lang das Glück, während andere es einfach finden? Lassen Sie sich Impulse geben, was Sie unternehmen können, um zu diesen „Glücklichen“ zu gehören. Es ist einfacher als Sie denken.

#### **• Besser schlafen ohne Gedankenkreisel**

Wer kennt nicht den Moment nachts wach zu liegen und nicht wieder in den Schlaf zu kommen, weil die Gedanken kreisen und alles viel schlimmer erscheint als tagsüber? In dieser Veranstaltung erhalten Sie wertvolle Tipps, um diese Situation zu bewältigen und endlich wieder besser schlafen zu können.

#### **• Leben, lernen, lachen**

Lachen ist einfach die beste Medizin, wenn der Alltag chaotisch ist. Erleben Sie in diesem Impuls-vortrag, wie Sie es schaffen auch schwierigen Situationen mit Humor gegenüber zu stehen und welchen Wert diese Haltung hat.

#### **• Selbst-Bewusst-Sein**

Wer bin ich und wenn ja, wie viele und warum? Lernen Sie sich mit dieser Veranstaltung ein wenig besser kennen und wie Sie mit diesem Wissen Ihr Verhalten anderen Menschen gegenüber zum Vorteil aller verändern können.

