

KURZ UND INNIG.

powered by **system**



Kompakte
Aha-Workshops
aus dem
systemischen
Alltag

Neue Ideen
und Sichtweisen
einmal im Monat
im SySTEP Loft

Poststr. 15 in Hof
17.00 - 19.30 Uhr

CRAZY DONNERS DAY

Für alle Interessierten

Kurs-
gebühr
25 €

Mann oh Mann... eine Rolle im Wandel

11.06.2026 17.00 Uhr

Patrick Helgoth

Vom Jäger zum Hausmann.

Wie vielseitig ist dieser moderne Mann eigentlich und welche traditionellen Attribute braucht es dennoch?

Wir bieten Möglichkeiten zum Austausch über neue Perspektiven für Partnerschaft, Vaterschaft, Verantwortung und Identität.

CRAZY
DONNERS
DAY

Stress... du bist durchschaut!

02.07.2026 17.00 Uhr

Nadine Weiß

Es geht nicht um Entspannungsübungen, sondern darum, einem Phänomen auf die Schliche zu kommen, das viel mit uns selbst zu tun hat. Stress ist gar nicht so übel, wenn wir ihn durchschauen. Aufbau eines Resilienz-Blueprints: von der Belastung zur Balance in 60 Minuten.

CRAZY
DONNERS
DAY

Rituale... Brücken zwischen Chaos und Klarheit

10.09.2026 17.00 Uhr

Nadine Weiß

Rituale als Habit-Architektur.
Sie begleiten uns ein ganzes Leben
und helfen uns, emotional besser mit
Veränderungen klar zu kommen.
Sie legen den nächsten Gang – im
Übergang – ein.

CRAZY
DONNERS
DAY

Dieses halbvoll Glas... echt jetzt?

08.10.2026 17.00 Uhr

Patrick Helgoth

Raus aus der Problemetrance -
rein in die Lösungsorientierung.
Die Weiterbildung vermittelt Impulse
für eine ressourcenorientierte Haltung,
positives Denken und konstruktiven
Umgang mit Herausforderungen im
Berufsalltag und Privatleben.

**CRAZY
DONNERS
DAY**

Sieh mich an... Präsenz in der Partnerschaft

26.11.2026 17.00 Uhr

Patrick Helgoth

„Ich glaube daran, dass das größte Geschenk, das ich von jemandem empfangen kann, ist, gesehen, gehört, verstanden und berührt zu werden. Das größte Geschenk, das ich geben kann, ist, den Anderen zu sehen, zu hören, zu verstehen und zu berühren. Wenn dies geschieht, entsteht Kontakt.“ Virginia Satir

**Wir bieten Impulse zu Wertschätzung
und Kommunikation für eine lebendige
und starke Partnerschaft.**

**CRAZY
DONNERS
DAY**

DEEP UND DRAUSSEN

Ein Thema. In Bewegung.

OUTDOOR

Kurs-
gebühr

75 €

Fokus... wo bist du?

18.07.2026

mit Patrick Helgoth

**Den eigenen Fokus finden – Ziele klären, ausrichten und ins Handeln kommen:
Wir werden individuelle Ziele klären, eigene Ressourcen bewusst machen, Haltung stärken, den Transfer in den pädagogischen Alltag sichern und die Teamverbundenheit fördern.**

Outdoorworkshop mit Wanderung und 5 Erlebnisstationen für pädagogische Fach- und Führungskräfte

Ort: Rund um den Döbraberg

Zeit: 10 - 17 Uhr

**DEEP
UND
DRAUSSEN**

Trauma... wie geht das?

05.09.2026

mit Nadine Weiß

**Traumasesensible Kooperation mit Menschen:
Im Fokus stehen Schlüsselkompetenzen,
Leuchtturm-Strategien und Resilienz.**

**Wir entwickeln ein klares Verständnis von
Trauma- und Belastungserfahrungen und
lernen, stabile und vertrauensvolle
Beziehungen aufzubauen.**

**Outdoorworkshop mit Wanderung für
Fachkräfte, die traumasesensible Koopera-
tion in ihrer Praxis verankern möchten**

Ort: Wanderparkplatz Joditz

Zeit: 10 - 17 Uhr

**DEEP
UND
DRAUSSEN**

Meine Grenzen... Basta!

10.10.2026

mit Michael Wilfert

Eine aktivierende, handlungsorientierte Wanderung am Grünen Band (ehemalige innerdeutsche Grenze) mit theoretischen Inputs und Übungen zu den eigenen Grenzen und der Frage, wie man diese im beruflichen Kontext schützen und stärken kann.

**Outdoorworkshop mit Wanderung
für alle Interessierten**

Ort: Mödlareuth

Zeit: 10 - 17 Uhr

**DEEP
UND
DRAUSSEN**

Infos und Anmeldung:

SySTEP e. V.
09281 595410
fortbildung@systep.de
www.systep.de



**CRAZY
DONNERS
DAY**

**Gebühr
25€**

**DEEP
UND
DRAUSSEN**

**Gebühr
75€**