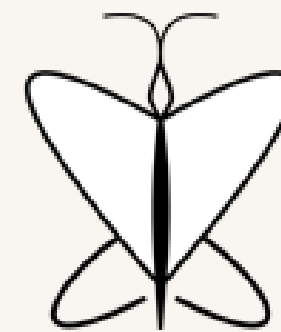




Förslag på samarbeten
med
Eva- Maria Riddar

*Eva-Maria
Riddar*



Eva-Maria Riddar



Välkommen att titta in här och se vilka möjligheter jag kan erbjuda dig!

Jag är coach, kreatör och inspiratör med bakgrund som förskollärare och specialpedagog. Naturen, skapandet och det mänskliga mötet är viktiga utgångspunkter i mitt företag.

Genom samtal, skapande, produkter, texter och inspirationskoncept skapar jag uttryck som förmedlar värme, känsla och mening.

Viktiga byggstenar i livet: Välbefinnande, medmänsklighet, medvetenhet, aktivt lyssnande, medveten närvaro, naturen, glädje och kreativitet. Jag tror på samarbetet där olika idéer och uttryck får mötas och tillsammans skapa något genuint och värdefullt för människors välbefinnande.

Här på de kommande sidorna presenterar jag några förslag att samtala kring på hur ett samarbete kan utformas.

Digital inspirationsföreläsning - Det är aldrig för sent att följa sina drömmar



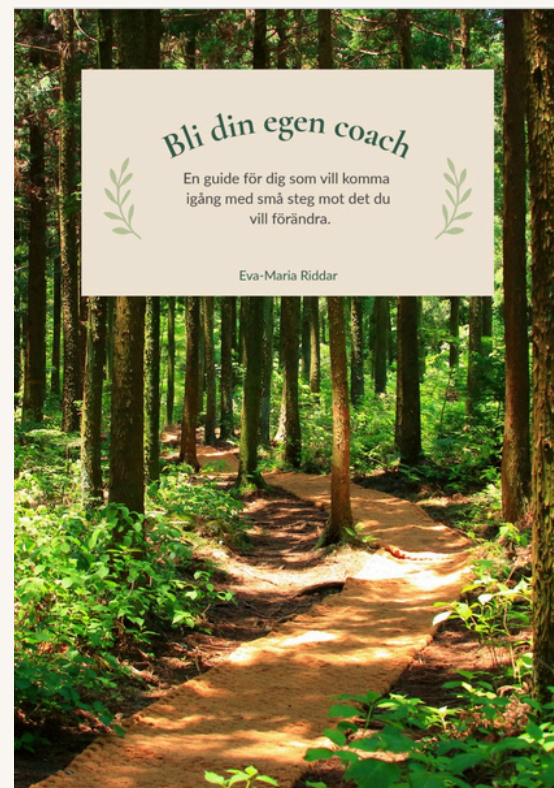
Längtan och drömmar har inget bäst före datum. Hur ger vi rum för det som lever inom oss. Vad är det som väntar på att få blomma inom dig?

- Presentation om vem jag är och varför jag har skapat föreläsningen.
- Varför det är betydelsefullt att bejaka sin längtan och sina drömmar.
- En avslappningsövning.
- Enskild reflektion: Vad längtar du efter just nu? Finns det något första litet steg du skulle kunna börja med för att komma närmare det.
- Nästa steg - möjlighet till kontakt med Eva-Maria.
- Avslut: Skriv ett eller några ord som sammanfattar vad du känner just nu.

Tid: 1 timme.

Minimum 8 personer

En upplevelsestund med Eva-Maria för mer energi, närvaro och harmoni.



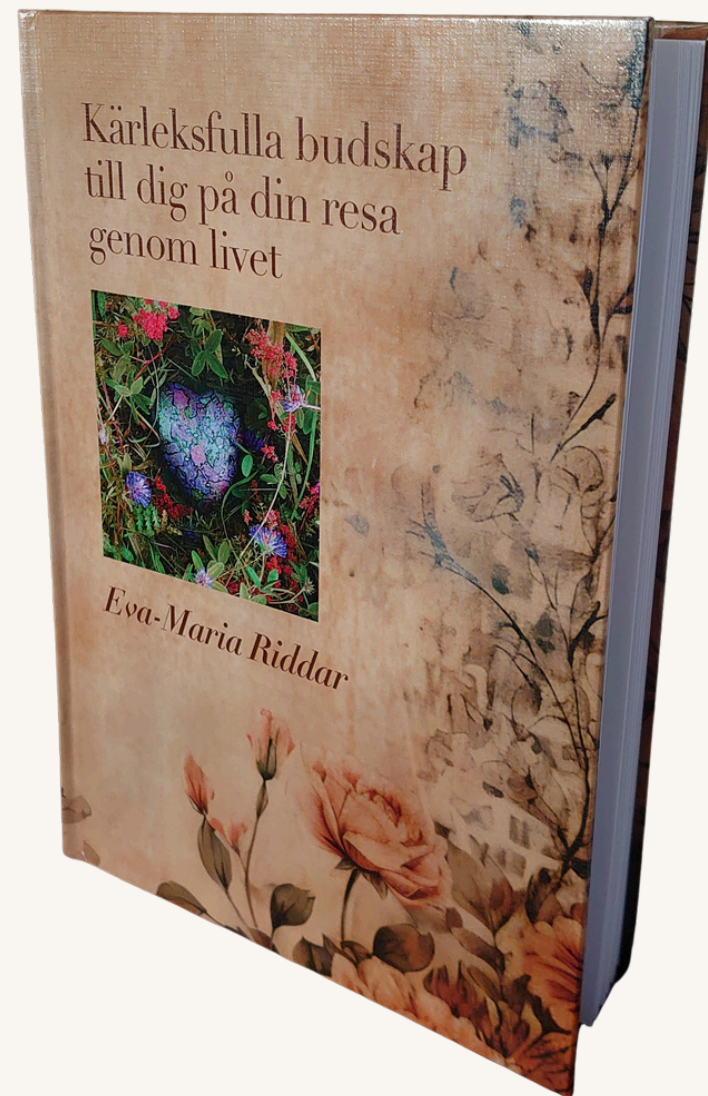
Den här upplevelsestunden är inspirerad av innehållet i mina guider: *Dagens Energilyft* och *Bli din egen coach* och guidar dig varsamt genom små pauser, enkla energilyft och pauser.

- Presentation om vem jag är och varför jag har författat guiderna. Hur kan nya vanor bli en del av oss själva och hålla över tid?
- Information om att innehållet i guiderna kan utövas var för sig eller komplettera varandra.
- Vi gör i lugn och närvaro några konkreta övningar.
- Enskild reflektion: Hur kändes det att göra övningarna?
- Nästa steg - möjlighet till kontakt med Eva-Maria eller om mer information önskas om guiderna.
- Avslut: Skriv ett eller några ord som sammanfattar vad du känner just nu.

Tid: 1 timme.

Minimum 6 personer.

En bokstund med Eva-Maria - Kärleksfulla budskap, reflektion, samtal och avslappning.



Eva-Maria hälsar välkommen och berättar om sin bok och varför hon har författat den. Deltagarna behöver inte ha läst boken innan.

Vi gör en kort avslappning tillsammans.

Eva-Maria läser högt en text ur sin bok. Samtidigt visas texten på skärmen. Deltagarna får reflektera och vi samtalar om vad budskapet väcker. Hinns det med läser vi en text till.

Deltagarna får reflektera över vad de tar med sig.

Antal: 6-7 deltagare.

Tid: 1 tim 15 min.

Digital föreläsning: Mod att våga leva autentiskt

Det jag känner på min insida syns inte på andras utsida.

I föreläsningen på 1,5 timme delar jag, Eva-Maria, med mig av min egen livsresa, från förluster och svårigheter till att hitta tillbaka till min inre styrka, glädje och passion. Bland annat en egen resa till Bali på sex veckor gjorde ett starkt avtryck för livet. Jag berättar om modet att följa min egen väg, våga vara sårbar och upptäckten av de resurser som jag fann inom mig och som jag inte tidigare kände till. Samtidigt delar jag konkreta verktyg som kan hjälpa dig att hitta harmoni och glädje i ditt eget liv. Berörande, inspirerande och en påminnelse om att det inom oss finns fantastiska resurser.

Föreläsningen är 1,5 timme.

Målgrupp: Alla som vill ta del av en "Feel good föreläsning," med hopp och inspiration och om hur en vändpunkt i livet kan utvecklas till något väldigt fint.

Föreläsningen kan anordnas både för mindre och större grupper.
Minimum 8 deltagare.



Individuell coaching



En till en coaching. Ett samtal. En stund för dig. För dig som längtar efter att bli lyssnad på, förändring på ditt sätt och i din takt. Det kan ske vid enstaka tillfällen eller över tid. Jag går bredvid dig en bit på vägen och stöttar dig i att ta de steg du önskar för att nå ditt önskade läge.

Coaching kan ske genom samtal på plats, digitalt, via telefon eller genom promenad i naturen.

Coachingen anpassas efter dig och dina behov och du får verktyg för livet.

Du har möjlighet till ett gratis introduktionssamtal på 30 minuter utan förpliktelser för att se om coaching kan vara något för dig.

Individuell coaching för företag eller organisationer

-

Paket: *Välbefinnande*



Företag eller organisationer kan köpa coaching för anställda till rabatterat pris, som en del av ett paket för välbefinnande. Upplägget kan skräddarsys efter behov, från samtal en gång till flera gånger.

Möjlighet finns att före introducera hur coaching i praktiken går till exempelvis på ett APT.

Naturinspirerade events och bilder



En utställning - Naturens magiska viskningar.

En digital bildvisning av naturens magiska formationer.

En naturpromenad utan prestation.

Kreativt skapande.

Workshop.

Aktiviteter kan anpassas och genomföras utifrån olika målgrupper, var för sig eller kombinerat .

Vill du veta mer om de naturinspirerade evenemang kan du klicka på länken under *nyheter* eller kontakta mig via kontaktsidan.

Webbshop

Upptäck unika posters, tavlor och muggar skapade med kvalitet, känsla och omtanke. Motiven bär på stämning och berättelse - inspirerade av naturen och livets stilla ögonblick. Hitta din favorit och låt produkterna och konsten få en plats i vardagen. För mer information välkommen att besöka min webbshop och där du finner fler produkter.



Tack för att du tog dig
tid att titta igenom.



Eva-Maria
Riddar

