



MINDFUL SELF-LEADERSHIP

Selbstführung als Zukunftskompetenz



Format: Workshop

Resilienz, Selbstwert & psychologische Sicherheit

Viele Berater:innen kennen die Themen Stress, Selbstzweifel, emotionale Belastung oder schwierige Gesprächssituationen nicht nur aus ihrer Arbeit, sondern aus eigener Erfahrung. Genau dort setzt dieser Workshop an. Nicht auf der Ebene von „noch mehr Methoden“, Es geht darum sich selbst wieder Wahrnehmen zu dürfen, ehrlichen Austausch und neue Perspektiven auf den Umgang mit herausfordernden Situationen.

In einem geschützten Rahmen verbinden wir Reflexion, Praxis und Körperarbeit: Wie bleiben wir in kritischen Situationen bei uns selbst? Was stärkt unseren Selbstwert im Beratungsalltag? Und wie entsteht psychologische Sicherheit. Für uns selbst und im Miteinander?

Neben kurzen Inputs fließen Embodiment-Ansätze, Body-Scan-Übungen und Elemente aus der Neuro-Athletik mit ein, um Resilienz nicht nur kognitiv zu verstehen, sondern auch körperlich erfahrbar zu machen. Ziel ist es, die eigene Wahrnehmung zu schärfen, neue Zugänge zu innerer Stabilität zu entdecken und Impulse mitzunehmen, die im Beratungsalltag wirklich tragen.