



Selbstmanagement & Resilienz

Durch Selbstfürsorge
und Selbstverantwortung
zu einem besseren
Miteinander



equwin.com

GLEICHGEWICHT IM STÄNDIGEN WANDEL

In unserer Gesellschaft geht es oft um schneller, höher, weiter, besser,... kein Wunder, dass wir dabei ab und zu den Fokus darüber verlieren, was uns wirklich wichtig ist oder was für ein Bedürfnis wir gerade in einem gewissen Augenblick haben. Das hat nicht nur Auswirkungen

auf uns selbst und unsere Arbeitsweise, sondern auch auf unsere Beziehungen zu anderen – privat und beruflich. Können wir besser mit uns und unseren Herausforderungen umgehen, ermöglicht uns das auch besser in Beziehung mit anderen zu gehen!

IHR GEWINN

Das Seminar „Selbstmanagement & Resilienz“ vermittelt **Grundwissen zu Selbsterkenntnis, Selbstverantwortung, Selbstwahrnehmung, Selbstmanagement, Selbstführung und Resilienz**. Das Seminar wird online durchgeführt und mittels Blended Learning Ansatz begleitet.

Alle Inhalte, die im Blended Learning Tool zur Verfügung gestellt werden, können dauerhaft abgerufen werden. Das Seminar wird begleitet von einem Peergroup Ansatz, um die erlernten Inhalte zu vertiefen. Bei Bedarf können individuell Coaching Einheiten separat gebucht werden!

ZIELGRUPPE

Das Seminar richtet sich an Personen in leitenden Funktionen (Teamleiter:innen, Führungskräfte:innen, Projektleiter:innen, etc.).

UMFANG DER AUSBILDUNG

- 3 Module online à 4 Stunden
- 3 Blended Learning Inhaltspakete zum Selbstlernen à 1,5 bis 2 Std.
- Individuelle Coaching Einheiten nach Bedarf separat buchbar.

TERMINOPTIONEN

1. Terminreihe 2024

Modul 1 – 26.07., Modul 2 – 16.08. & Modul 3 – 13.09.24
jeweils von 13:00 bis 17:00 Uhr

2. Terminreihe 2024

Modul 1 – 27.09., Modul 2 – 11.10. & Modul 3 – 25.10.24
jeweils von 13:00 bis 17:00 Uhr

3. Terminreihe 2025

Modul 1 – 01.02., Modul 2 – 15.02. & Modul 3 – 08.03.25
jeweils von 10:00 bis 14:00 Uhr



RAHMENBEDINGUNGEN UND KOSTEN

- Die Kosten des gesamten Seminars betragen 1.350,00€ (darin enthalten: alle Fortbildungskosten, Unterlagen, Abschlusszertifikat; Supervision)
- Alle Module finden online per MStTeams oder Zoom statt
- Die Teilnehmer:innen Anzahl ist auf 6 beschränkt
- Der Zugang zum Blended Learning Tool und den dort enthaltenen Inhalten bleibt auch nach der Ausbildung für 6 Monate bestehen.
- Zwischen den Modulen ist ein Abstand von 4 bis 6 Wochen notwendig, um die erlernten Inhalte in der Praxis zu vertiefen.
- Sollte – aus welchem Grund auch immer – die Ausbildung oder die Gruppe nicht Ihre Erwartungen erfüllen, können Sie am Ende des ersten Moduls kostenfrei das Seminar beenden.

MODULE UND LERNFELDER

MODUL 1

Vorbereitung über Blended Learning Ansatz

SELBSTERKENNTNIS

SELBSTVERANTWORTUNG

SELBSTWAHRNEHMUNG

SELBSTORGANISATION

MODUL 3

Peergroup Arbeit und Vorbereitung über Blended Learning Ansatz

AUFBAU DER EIGENEN RESILIENZ

BEDEUTUNG DER SELBSTFÜHRUNG

PERSPEKTIVENWECHSEL

MODUL 2

Peergroup Arbeit und Vorbereitung über Blended Learning Ansatz

GRUNDWISSEN ZU STRESS

STRESSMANAGEMENT

GRUNDWISSEN ZU RESILIENZ

ENTSPANNUNGSÜBUNGEN

GELASSENHEIT

WENN KOPF UND BAUCH EIN TEAM BILDEN

Die Trainerin



Vanessa Ludewigs

Vanessa interessiert, wie Menschen gut zu zusammen arbeiten können, um Veränderung anzustoßen. Ihr Schwerpunkt liegt dabei auf Gruppendynamiken und dabei wie Menschen miteinander in Kontakt bleiben. Change und damit Transformation waren schon immer ihre Steckenpferde. Vanessa hat einen Master in Change Management und Business Coaching, viele Jahre Erfahrung in klassischer Unternehmensberatung und leitet gemeinsam mit Kerstin Gollner die EQU:WIN Consulting GmbH.



Lena Tünkers

Lena ist fasziniert von dem Umgang mit der ungewissen Zukunft. Sie hat einen Master in Innovation und Entrepreneurship und arbeitet seit vielen Jahren freiberuflich als Kuratorin, Trainerin und Moderatorin. In ihrer Arbeit beschäftigt sie sich mit der immer schneller werdenden Welt, in der uns das Digitale zur ständigen Erreichbarkeit erzieht. Auf sich selbst zu achten scheint wichtiger denn je. Durch internationale Zusammenarbeiten und viele Ortswechsel hat sie gelernt, in ständiger Veränderung zu leben. Seitdem erforscht und trainiert sie die menschliche Fähigkeit der Resilienz in Zeiten von Schnelligkeit, Veränderung und Unvorhersehbarkeit.

HABEN WIR SIE NEUGIERIG GEMACHT?

DANN NEHMEN SIE KONTAKT MIT UNS AUF:

EQU:WIN Consulting GmbH
Erhardtstraße 6, 80469 München

info@equwin.com
www.equwin.com

EQU:
WIN