

EQU:  
WIN

# Neugierde, Resilienz & mein Weg in möglichen Zukünften

Zukunftsneugier wecken,  
Selbstfürsorge stärken –  
mein Kompass für den Weg  
nach vorne



[equwin.com](https://equwin.com)

## GLEICHGEWICHT IM WANDEL

In unserer Gesellschaft geht es oft um schneller, höher, weiter, besser... Kein Wunder, dass wir dabei aus den Augen verlieren, was uns wirklich wichtig ist und welchen Bedürfnissen wir zu wenig Beachtung schenken. Auch der Blick in die eigene Zukunft verschwimmt oft in

einer allzu schnelllebigen Gegenwart, sodass uns Momente plötzlicher Veränderung schneller aus der Bahn werfen als nötig. Das hat nicht nur Auswirkungen auf uns selbst und unsere Arbeitsweise, sondern auch auf unsere Beziehungen zu anderen – privat und beruflich.

## IHR GEWINN

Das Seminar „Neugierde, Resilienz & der Weg in meine Zukunft“ vermittelt vertieftes Wissen zum eigenen Umgang mit ungewissen Zukünften, Selbstverantwortung und Resilienz. Das Seminar wird online durchgeführt und mit einem

Blended Learning Ansatz begleitet. Es geht um die strukturierte Auseinandersetzung mit den eigenen Zukünften und um eine resiliente Selbstführung in der Gegenwart.

## ZIELGRUPPE

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

## UMFANG DER AUSBILDUNG

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

## TERMINOPTIONEN in 2026

Immer von 13:00 – 17:00

### 1. Terminreihe Frühling

Modul 1: 08.05. | Modul 2: 05.06. | Modul 3: 03.07.

### 2. Terminreihe Herbst

Modul 1: 18.09. | Modul 2: 09.10. | Modul 3: 06.11



## RAHMENBEDINGUNGEN UND KOSTEN

- Die Kosten des gesamten Seminars betragen 950,00€ (darin enthalten: alle Fortbildungskosten, Unterlagen, Abschlusszertifikat; Supervision).
- Alle Module finden online per MSTeams 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

#### Wahrnehmung meiner Gegenwart

Vorbereitung über Blended Learning Ansatz

EIGENE  
STANDORTBESTIMMUNG

GRUNDWISSEN  
STRESS & RESILIENZ

STRESSMANAGEMENT

SELBSTWAHRNEHMUNG

SELBSTVERANTWORTUNG  
ERKENNEN

### MODUL 3

#### Mein Weg Richtung Zukunft navigieren

Peergroup Arbeit und Vorbereitung über Blended Learning Ansatz

### MODUL 2

#### Meine Vision der Zukunft

Peergroup Arbeit und Vorbereitung über Blended Learning Ansatz

VISIONSARBEIT

WÜNSCHENSWERTE  
ZUKÜNFTEN

PERSPEKTIVENWECHSEL

ENTSPANNUNGSÜBUNGEN

SELBSTFÜHRUNG  
AUFBAUEN

EIGENE RESILIENZ  
STÄRKEN

GELASSENHEIT

WENN KOPF UND BAUCH  
EIN TEAM BILDEN

# Die Trainerinnen



## 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 vom Umgang mit der ungewissen Zukunft. Sie hat einen Master in Innovation und Entrepreneurship und arbeitet seit vielen Jahren als Kuratorin, Trainerin und Zukunftsforscherin. 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