Workshop 27. + 28.06.2024

Gesunde Führung braucht klare Grenzen

Pferdegestützer Workshop für
weibliche Führungskräfte







Schon wieder “Ja” gesagt, obwohl du eigentlich ein “Nein” gefühlt hast?

In einer zunehmend anspruchsvollen Arbeitswelt ist es essentiell, klare Grenzen zu setzen und dadurch authentisch zu führen.
Unser Coaching-Workshop richtet sich an weibliche Führungskräfte und nutzt die einzigartige Dynamik der Arbeit mit Pferden, um Fähigkeiten in der Selbstwahrnehmung und Durchsetzungskraft zu stärken.

Hast Du....

... schon wieder Extraarbeit angenommen, für die Du eigentlich gar nicht verantwortlich bist?

... Hilfe zugesagt, obwohl Du eigentlich gar keine Zeit hast?

... Dich schon wieder von einem Anliegen “überrumpeln” lassen?

... Dich für ein ‘Nein’ entschuldigt?

In diesem Workshop lernst du deine Grenzen wahrzunehmen und klar sowie empathisch zu kommunizieren.

Positive Effekte:
Du kannst Prioritäten besser setzen.
Du bist in deinem Tun und Sagen konsequent und geradlinig.
Du wirst zu einer verlässlichen und vertrauensvollen Ansprechpartnerin für deine Mitarbeitenden.

Deine Vorteile



Echtes Feedback
Pferde reagieren unmittelbar auf Dein Verhalten und Deine Körpersprache, was Dir hilft, authentische und klare Signale zu senden.

Stärkung der Selbstwahrnehmung
Erkenne Deine Stärken und Herausforderungen in einem sicheren und unterstützenden Umfeld.

Effektives Grenzen setzen
Lerne, wie Du klar und konsequent Grenzen setzt, ohne dabei Deine Empathie und Führungsqualität zu verlieren.

Stressabbau
Genieße die beruhigende Wirkung der Natur und der Pferde, um neue Energie zu tanken.

Kollegialer Erfahrungsaustausch
Profitiere vom Austausch mit Kolleginnen!


Klare Grenzen schaffen
Verlässlichkeit und
Vertrauen

Kursziele

Wahrnehmung
Ich bekomme ein Gefühl für meine eigenen Grenzen und merke sofort, wenn sie jemand überschreitet.

Innere Haltung
Ich kenne meine inneren Antreiber und setze meine Grenzen ohne schlechtes Gewissen.

Kommunikation
Ich habe Methoden erlernt, meine Grenzen klar, konsequent und empathisch zu kommunizieren.

Konfliktfähigkeit
Mit Konflikten gehe ich souveräner um und bin dadurch weniger gestresst, was die Zusammenarbeit und Effektivität meines Teams deutlich verbessert.





Warum pferdegestütztes Coaching?

Pferde spiegeln menschliches Verhalten auf eine klare und unverfälschte Weise wider. Sie reagieren unmittelbar auf nonverbale Kommunikation und bieten ehrliches Feedback zu Deinem Führungsverhalten. Diese direkte Rückmeldung ermöglicht es Dir, Deine Führungsqualitäten zu verfeinern und neue Strategien zu erproben.

Besonders bietet diese Methode wertvolle Unterstützung beim Setzen von klaren und gesunden Grenzen.



Sarah Emslander

Wirtschaftspsychologin (M.A.)

Mein Name ist Sarah. Ich blicke auf eine langjährige Erfahrung als Führungskraft in einem großen Konzern zurück und begleite heute erfolgreich Führungskräfte in ihrer Persönlichkeitsentwicklung.

Christine Andres

Sachverständige & Mediatorin

Berufsbedingt habe ich fast täglich mit Konflikten zu tun, die so viel Zeit und Energie kosten, die man eigentlich viel besser investieren könnte. Menschen einen bewussteren Umgang mit Stress & Konflikten im Berufsalltag zu vermitteln ist mir daher ein großes Anliegen.





Termin

Donnerstag, 27.06.2024
Beginn 9:00 Uhr
Freitag 28.06.2024
Ende ca. 14:00 Uhr

Kontakt und Anmeldung:
hallo@sarah-emslander.de
0172-3441096

Wir freuen uns auf Dich!

Ort

Kronenstraße 26
88437 Maselheim

Zwischen Biberach und Ulm

Leistung

2 Workshop-Tage
inkl. Mittagessen und Snacks
inkl. telefonischem Nachcoaching

575€ netto / Person
10% Rabatt bei einer Buchung bis zum 31. Mai 2024

Hinweise

Festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung. Der Workshop findet sowohl draußen, als auch in einem Seminarraum statt. Keine Pferdeerfahrung notwendig. Es wird nicht geritten.