



INNERE STÄRKE.
KLARE FÜHRUNG.

REFLEKTIEREN • STÄRKEN • WIRKSAM FÜHREN



EIN SEMINAR FÜR FRAUEN IN VERANTWORTUNG

FÜHRUNG BEGINNT BEI UNS SELBST

Wer Verantwortung für andere trägt, braucht einen guten Zugang zu den eigenen Ressourcen. In diesem zweitägigen Seminar stärkst Du Deine persönliche Resilienz und Selbstführung. Du gewinnst Klarheit über Deine Stressmuster und Antreiber, reflektierst Deinen Führungsalltag und entwickelst neue Handlungsmöglichkeiten für mehr innere Stabilität, Gelassenheit und Wirksamkeit.





INNERE STÄRKE. KLARE FÜHRUNG.

REFLEKTIEREN • STÄRKEN • WIRKSAM FÜHREN



REFLEKTIEREN

Klarheit gewinnen, innere Muster erkennen und bewusst entscheiden.



STÄRKEN

Selbstvertrauen aufbauen, Potenziale entfalten und mutig handeln.



WIRKSAM FÜHREN

Mit Klarheit, Haltung und Empathie wirksam und authentisch führen.

KLARHEIT
VERBINDUNG
WIRKUNG





INNERE STÄRKE.
KLARE FÜHRUNG.

REFLEKTIEREN • STÄRKEN • WIRKSAM FÜHREN

INHALTE DES SEMINARS

- Das eigene Stresserleben verstehen & reflektieren
- Persönliche Resilienzfaktoren identifizieren & stärken
- Selbstführung als Grundlage wirksamer Führung entwickeln
- Eigenverantwortung für Selfcare und Gesundheit übernehmen
- Die eigene Handlungsfähigkeit in Druck- & Belastungssituationen erweitern
- Das eigene Führungsverhalten reflektieren & weiterentwickeln
- Konkrete Strategien für den Transfer in den beruflichen & privaten Alltag erarbeiten





INNERE STÄRKE.
KLARE FÜHRUNG.

REFLEKTIEREN • STÄRKEN • WIRKSAM FÜHREN



1:1 COACHING

Du erhältst zusätzlich ein individuelles Coaching von 30min mit einer der beiden Seminarleiterinnen. Dieses bietet die Möglichkeit, persönliche Fragestellungen zu vertiefen und individuelle Entwicklungsziele zu bearbeiten.





DAS SEMINAR



Freitag, 23.10.2026, 9.00 bis 16.30 Uhr
Samstag, 24.10.2026, 9.00 bis 15.30 Uhr



Praxis für Beratung - Coaching - Supervision
Jahnstr. 44, 55124 Mainz



790,00€ für GwG-Mitglieder
990,00€ für Nicht-Mitglieder
inkl. Seminarunterlagen, Getränken und Snacks

Sichere Dir jetzt Deinen Platz:
mail@melaniejunk.de





INNERE STÄRKE.
KLARE FÜHRUNG.

REFLEKTIEREN • STÄRKEN • WIRKSAM FÜHREN

DEINE BEGLEITERINNEN



Ulla Wiegand

begleitet seit vielen Jahren Führungspersönlichkeiten. Als Leadership-Coach (LMU/GwG), Supervisorin (DGSv) und Heilpraktikerin (Psychotherapie) verknüpft sie Psychologie mit echter Praxiserfahrung. Ihre Kernthemen: Resilienz, Führung und persönliche Entwicklung.

Melanie Junk

schafft Räume für Reflexion, Entwicklung und wirksames Handeln. Als Personzentrierte Coach und Supervisorin (GwG, DGSv), Trainerin und Laufbahnberaterin (ZML) verbindet sie langjährige Führungserfahrung mit wissenschaftlich fundierter Beratung.

