

KLAR IM KOPF. STARK IM TUN.

Future Skills für mehr Wirkung von innen nach außen



WORUM GEHT ES?

In einer Zeit ständiger Veränderung, komplexer Anforderungen und wachsender Informationsflut braucht es Menschen, die überzeugt sind, Herausforderungen aus eigener Kraft bewältigen zu können, die Verantwortung übernehmen und auch unter Druck handlungsfähig bleiben.

Wichtig ist dafür ein gesundes Selbstwertgefühl, starke Selbstmanagementkompetenzen und ein hohes Maß an Selbstwirksamkeit, also die innere Überzeugung mit den Herausforderungen erfolgreich umgehen zu können. Diese Kompetenzen sind essenziell, um in Transformationsprozessen nicht zu verharren, sondern aktiv gestaltend mitzuwirken.

Unser Trainingsprogramm mit individuellem Coaching fördert diese zentralen Zukunftskompetenzen. Es stärkt die psychologische Basis für selbstbestimmtes, verantwortungsbewusstes und gesundes Handeln – eine Voraussetzung für persönliche Entwicklung ebenso wie für die zukunftsfähige Gestaltung von Teams, Organisationen und Gesellschaft.

Das Programm richtet sich an Menschen, die ihre berufliche Präsenz stärken, Veränderungen aktiv gestalten und in herausfordernden Zeiten resilient und wirksam bleiben möchten.

IHR NUTZEN:

- Erhöhtes Selbstvertrauen in die eigene Fähigkeit, Herausforderungen aktiv zu gestalten.
- Gestärkte innere Klarheit über persönliche Werte, Ziele und das eigene berufliche Selbstverständnis.
- Wachsende Resilienz gegenüber Rückschlägen, durch ein verinnerlichtes Verständnis von Wachstum und Lernfähigkeit.
- Verbesserte Selbststeuerung und fokussiertes Handeln.
- Verbesserte Entscheidungsfähigkeit in komplexen, widersprüchlichen oder unsicheren Situationen.
- Konkrete Umsetzungstools, um gewünschte Veränderungen nachhaltig ins eigene Leben und Arbeiten zu integrieren.
- Mehr Wirksamkeit im Teamkontext durch Selbstverantwortung, Klarheit, Stabilität und Gestaltungsfähigkeit.

STÄRKEN SIE IHRE INDIVIDUELLEN ZUKUNFTSFÄHIGKEITEN



Modul 1 – Selbstwertgefühl

Die Kraft des eigenen Potenzials

- Eigene Persönlichkeit stärken
- Selbstakzeptanz und Selbstmitgefühl als tragende innere Haltung entwickeln
- Innere Antreiber und hinderliche Glaubenssätze transformieren
- Eigene Werte, Sinnquellen und Entwicklungspotenziale erschließen
- Selbstverantwortung im beruflichen Alltag stärken

Selbstlernphase 1

Modul 2 – Selbstmanagement

Die Kraft der Selbststeuerung

- Klarheit über das Wesentliche gewinnen
- Prioritäten stimmig setzen
- Stress und Emotionen effektiv regulieren
- Energiequellen gezielt aktivieren
- Sich selbst wirksam führen

Selbstlernphase 2

Modul 3 – Selbstwirksamkeit

Die Kraft der Überzeugung & Umsetzung

- Eigene Selbstwirksamkeit stärken,
- Eigene Überzeugungen und Denkmuster reflektieren,
- Mit Dilemmata und Ambivalenzen lernen,
- Selbstwirksames Handeln in komplexen Situationen trainiert,
- Konkrete Strategien zur Umsetzung von Vorhaben entwickeln,
- Eigenes Zutrauen, Einfluss auf zukünftige Herausforderungen nehmen zu können stärken

Zwei Coachingtermine



MODUL 1 - SELBSTWERTGEFÜHL

• 07.10.2026 + 08.10.2026

E-LEARNING: TEIL 1

- Vertiefung der Inhalte
- Umfang von 1,5h pro Woche

MODUL 2 - SELBSTMANAGEMENT

• 02.12.2026 + 03.12.2026

E-LEARNING: TEIL 2

- Vertiefung der Inhalte
- Umfang von 1,5h pro Woche

MODUL 3 - SELBSTWIRKSAMKEIT

• 26.01.2027 + 27.01.2027

E-LEARNING: TEIL 3

- Vertiefung der Inhalte
- Umfang von 1,5h pro Woche

COACHINGTERMINE

- Zwei individuelle Coachingsessions
- Termine frei wählbar

FUNDIERTES WISSEN ERWERBEN:

Aufbauend auf wissenschaftlich fundierten Modellen aus der Psychologie, Neurowissenschaft und Resilienzforschung werden verschiedene Zugänge zu einem gestärkten Selbstwert, verbesserten Selbstmanagement und erhöhten Selbstwirksamkeit erschlossen. Die Verbindung aus Selbsterfahrung, Reflexion und praxisnahen Übungen ermöglicht nachhaltige Impulse für eine gestärkte berufliche Präsenz.

IHR GESTALTUNGSSPIELRAUM:

Wir bieten das Seminar als offenes Seminar für einzelne Interessierte oder als Inhouse-Seminar intern bei Ihnen, als Führungskräfteprogramm & in verschiedenen Teamformaten an.

UNSERE LEISTUNGEN & IHR INVEST:

- Sechstägiges Training
- Begleitendes Einzelcoaching (2 Sitzungen à 90 Minuten)
- Angeleitete Selbstlernphasen zwischen den Modulen
- Umfangreiche Unterlagen & Umsetzungstools
- Kostenpunkt bei 4.500 €, alle Preise zzgl. MwSt., Ratenzahlung auf Anfrage möglich
- Abgestufte Preise nach Absprache für Privatpersonen, Selbstständige und Firmen möglich

“

Kompetenzen der Zukunft entstehen in uns, wenn Wissen, Haltung und Handeln zusammenkommen.

”

KONTAKT FÜR INFORMATION UND ANMELDUNG:

Antonia Engel, Freiburg Institut

✉ antonia.engel@freiburg-institut.com

☎ 0176 70413231

🌐 www.freiburg-institut.com



Interesse geweckt?

Wir beraten Sie gerne persönlich zu Terminen, Kosten und Formaten.



DR. EVA-MARIA BAUER

Ist Mediatorin, systemische Coachin und Trainerin im eigenen Unternehmen "Lösungsraum" mit 20 Jahren Erfahrung in der ressourcenorientierten Begleitung von Menschen bei der Umsetzung ihrer erwünschten Weiterentwicklung.



ANTONIA ENGEL

Ist Resilienz Coach und Trainerin mit mehr als 20 Jahren Erfahrung in der kompetenzaktivierenden Begleitung von Einzelpersonen und Teams in herausfordernden Veränderungsprozessen.