



DAS **COACHING** HAUS



BUSINESS
WEITERBILDUNG

MOMENTUM

Selbstwirksamkeit stärken. Orientierung finden. Wirkung entfalten.

con.sentio

SYSTEMISCHE BERATUNG
UND ENTWICKLUNG

MOMENTUM – DIE BUSINESS WEITERBILDUNG FÜR FACH- UND FÜHRUNGSKRÄFTE

3 Module | 3 Präsenztermine | 6 intensive Tage für Deine persönliche und berufliche Entwicklung

In einer komplexen und dynamischen Arbeitswelt wird Selbstwirksamkeit zum Schlüssel für nachhaltigen Erfolg.

Unser Weiterbildungsprogramm richtet sich an alle, die in ihrer Rolle bewusster, resilienter und wirksamer agieren wollen. An **Fach- und Führungskräfte, Projektverantwortliche und Unternehmer:innen**, die ihre innere Stärke, Resilienz und Wirksamkeit gezielt weiterentwickeln möchten.



DAS PROGRAMM AUF EINEN BLICK

● MODUL 1 – Dein innerer Kompass – Stärkung deiner Selbstwirksamkeit

- Systemische Grundprinzipien kennenlernen und reflektieren
- Eigene Werte, Antreiber und Ressourcen bewusst machen und reflektieren
- Vertiefung der Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Bewegung und Achtsamkeit zur Stärkung der inneren und äußeren Haltung
- Wertschätzung und Umgang mit Bewertungen bewusst gestalten
- Schwierige Situationen und Feedback als Entwicklungschance nutzen
- Kreative Methoden zur Manifestation von Erkenntnissen erlernen
- Persönlich-professionelle Standortbestimmung in der VUCA- und BANI-Welt
- Reflexion und Transfer in den individuellen professionellen Alltag

● MODUL 2 – Stabilität in Bewegung – Resilienz und Stressmanagement für mehr Selbstwirksamkeit

- Umgang mit Stress – Resilienz stärken
- Ausstieg aus den Automatismen und der Stressfalle
- Individuelle Stressanalyse
- Methoden zur Stressregulation kennenlernen und umsetzen
- Embodiment – Arbeit mit somatischen Markern zur Erkennung von Stress

● MODUL 3 – Wirkung entfalten – Selbstwirksamkeit in komplexen Situationen

- Meine Rollen in der Organisation reflektieren und professionalisieren
- Den Umgang mit Macht, Autorisierung und Verantwortung reflektieren und in den professionellen Kontext integrieren
- Strategien zum Umgang mit Unsicherheit und Komplexität entwickeln
- Selbstwirksamkeit durch aktives Handeln in herausfordernden Situationen stärken
- Umsetzung des Gelernten durch praxisorientierte Übungen und Impulse fördern
- Intensives Feedback und kollegiale Beratung zur Weiterentwicklung der eigenen Wirksamkeit

Sichere Dir
Deinen Platz –
investiere in Deine
Zukunft!

Alle Inhalte sind praxisnah gestaltet und werden in eigene Praxisbeispiele transferiert. Zwischen den einzelnen Modulen tauschen sich die Teilnehmer:innen in Lernpartnerschaften aus und vertiefen das Erlernte. Im Rahmen der Weiterbildung entwickeln wir eine Toolbox, die allen Teilnehmenden zur Verfügung steht.

WIR SIND MOMENTUM

Drei Coaches, drei Perspektiven, eine Haltung: **Menschen stärken. Räume öffnen. Entwicklung ermöglichen.**

Wir begleiten euch persönlich, nahbar und mit echter Erfahrung.



PETRA NÖDING

„WIR SIND VERANTWORTLICH FÜR DAS, WAS WIR TUN, ABER AUCH FÜR DAS, WAS WIR UNTERLASSEN.“

Systemische Beraterin, Coach und Organisationsentwicklerin.

Ich stehe für Klarheit, Transparenz, Perspektivenvielfalt und Co-Kreation. Dies sind auch die Kernwerte meiner Arbeit bei Persönlichkeits- und Teamentwicklung, Visions- und Strategiearbeit. Menschen und Organisationen in ihren Entwicklungsprozessen zu beraten und sie in der Entfaltung ihrer Potenziale zu begleiten, erfüllt mich jeden Tag.

„Die Lösung schiebt sich beim Gehen unter die Füße!“

Master (ISB Wiesloch), Systemische Beraterin (SG) und Organisationsentwicklerin, Systemischer Business Coach DBVC und ECA, Facilitatorin-Change, Trainerin Mindful Leadership, Teamentwicklerin, Konfliktmoderatorin, Kommunikationsexpertin.



ANJA KROPFELDER

„MEIN ZIEL IST EIN LEBEN, VON DEM ICH KEINEN URLAUB BRAUCHE.“

Personal Trainerin, Ernährungsberaterin, Yogaübende, systemische Beraterin und Organisationsentwicklerin.

Ganzheitliches und systemisches Gesundheitscoaching – Für mich ist ganzheitliche Gesundheit ein Ansatz, der Körper und Geist gleichermaßen berücksichtigt. Es geht darum, die verschiedenen Aspekte unseres Lebens als verbunden und sich gegenseitig beeinflussend zu sehen.

Gesundheit ist sehr individuell und vielschichtig. Was für den einen ausreichend Schlaf, Bewegung oder Entspannung bedeutet, ist für die andere Person nicht genug. Und was sich heute gut anfühlt, kann morgen schon wieder anders sein. Gesundheit ist kein statischer Zustand, sondern ein komplexes, sich ständig veränderndes System. Es gibt keine universellen Regeln – nur wir selbst wissen, was für unseren Körper und Geist richtig ist.



CATHARINA STAMM

„MENSCHEN BEFÄHIGEN, UM CHANGE ZU BEWIRKEN.“

Organisationsberaterin und Business Coach für die Themen Innovation, Agilität und Leadership.

Ich setze mich dafür ein, die Business-Welt zukunftsgerichtet aufzustellen und die Transformation aktiv mitzugestalten. Dabei stehen für mich Menschlichkeit und der Mut zur Veränderung im Vordergrund, genauso wie der Wille, unkonventionelle Wege zu gehen. Let's do this together!

CHANGE MANAGERIN. AGILE COACH. DESIGN THINKERIN. SCRUM MASTER. SYSTEMISCHER COACH. INNOVATIONS-MANAGERIN. CONSULTANT. BUSINESS-UND TEAM COACH.



RAHMEN UND TERMINE

Ort: Bamberg – historisch, inspirierend, gut erreichbar.

Präsenztermine: Alle Termine der Weiterbildung findest Du immer aktuell auf unserer Website www.con-sentio.de

Format: 3 x 2 Tage Präsenz-Seminare

Intensive und praxisnahe Workshops mit erfahrenen
Trainer:innen, Raum für Austausch, Reflexion
und persönliches Wachstum.

Lernpartnerschaften und je 1 Teamcall mit allen Teilnehmenden
zwischen den Modulen.

Gruppe: Max. 18 Teilnehmende – intensiv, vertrauensvoll, echt.
Seminarunterlagen, Getränke und Verpflegung sind selbstver-
ständlich inklusive.

INVESTITION

Preis: 3.900 € zzgl. MwSt.

Frühbucher bis 31.07.2026: 3.750 € zzgl. MwSt.

Ein Programm, das inspiriert – und langfristig trägt.
Eine Investition in Deine persönliche Entwicklung.

Start small. Keep moving.
Let momentum do the heavy lifting.

James Clear (Atomic Habits)

WEITERE INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

con.sentio

Systemische Beratung und Entwicklung GmbH

Schlagfeldweg 5 | 96049 Bamberg

Telefon Petra Nöding: 0171 / 88 918 24

info@con-sentio.de

www.con-sentio.de