

Somatic Leadership®: Selbstmanagement für Klarheit und Wirkung

Du willst...

- ...in herausfordernden Momenten Ruhe bewahren und fokussiert handeln?
- ...deine Ziele klar definieren und deine Energie gezielt einsetzen?
- ...andere durch deine klare Präsenz und souveräne Ausstrahlung überzeugen?

Dann stärke mit diesem Workshop deine innere Führung. Sie ist der Schlüssel zu authentischem und wirkungsvollem Handeln – für dich selbst und in deiner Rolle als Coach, Führungskraft oder Begleiter:in von Teams und Gruppen. Somatic Leadership® verbindet körperliche Präsenz, emotionale Intelligenz und mentale Stärke zu einem ganzheitlichen, wissenschaftlich fundierten Ansatz. So entwickelst du Resilienz, Klarheit und eine natürliche Ausstrahlung, die nicht nur dich stärkt, sondern auch andere inspiriert.

Was dich konkret erwartet

- Somatische Methoden für Selbstführung: du lernst, die Verbindung zwischen Körper, Bewegung und mentaler Stärke zu nutzen, um souverän zu handeln.
- Bewegung für innere Stabilität: du erlebst gezielte Übungen um Spannungen abzubauen und Klarheit und Fokus für deine Entscheidungen zu gewinnen.
- Reflexionsjournal für Selbstführung: du entwickelst eine klare Sicht auf deine Werte, Ziele und Prioritäten und leitest daraus konkrete Handlungen ab.
- Selbstcoaching-Techniken: du erlernst effektive Tools, um dich selbst in stressigen Momenten zu regulieren, Ziele zu definieren und fokussiert zu bleiben.
- Strukturierte Entscheidungsfindung: du nutzt Modelle und Priorisierungstechniken, um komplexe Situationen sicher zu navigieren.
- Resilienz : du baust Strategien auf, um auch unter Druck Ruhe und Handlungsfähigkeit zu bewahren und deine Energie gezielt einzusetzen.

Dauer: 3 Tage

Tag 1: 10-18 / Tag 2: 9-17 / Tag 3: 9-14.30

Ort: COM ACROSS Academy, Langstraße 6, Mannheim

Coaches: Fadja Ehlail, Sandra Zebrowski

Coaches



FADJA EHLAIL

Gründerin und geschäftsführende Gesellschafterin von COM ACROSS

Trainerin, Coach, Meditationslehrerin- Trainings Sprachen: Deutsch, Englisch

Themen

- Leadership
- Arbeiten in Veränderungsprozessen, Change-Management
- Female Leadership, Female Empowerment, Diversity Management
- Agilität, agiles Mindset, Selbstorganisation
- Innovation & Design Thinking
- Virtuelle & hybride Teams führen
- Train-the-Trainer*in, Lernprozesse nachhaltig gestalten
- Moderation & Supervision
- Feedback

Ausbildung/ Qualifikationen

- Aufstellungsarbeit im Coaching, Systemische Strukturaufstellungen mit Stellvertretern u. Elementen
- Körperorientiertes Führungskräftecoaching, Somatic Leadership
- OKR Strategie Coach (Weiterbildungszertifikat)
- Yoga- u. Meditationslehrer*innen Ausbildung (400h)
- Systemisches Coaching (Hochschulzertifikat)
- Heidelberger Hochschuldidaktischer Kurs (Hochschulzertifikat)
- Train-the-Trainer*in (Hochschulzertifikat)
- Interkultureller Trainer und Coach (Fernstudium)
- Ausbildung zur Rundfunkmoderatorin, Moderatoren-Ausbildungs-Zentrum (MAZ), Saarbrücken
- Studium: Anglistik, Medien- und Kommunikationswissenschaft, Soziologie (Mannheim und London), M.A.



Sandra Zebrowski

Trainerin, Coach, Yogalehrerin – Trainingssprache: Deutsch

Themen

- Feedback
- Leadership & Führungskräfteentwicklung
- Mentale Stärke und Selbstcoaching
- Bewegung und Mindset
- Entspannung und Mediation
- Gesundheit und gesunde Führung

Ausbildung / Qualifikationen

- Zertifizierter Yoga- und Meditationslehrer (1000 h) an der Iyengar Yoga Akademie Bad Neuenahr
- Zertifizierter Yoga- und Meditationslehrer (200 h) Embodied Flow™ Yogalehrerausbildung
- Somatische Advanced Weiterbildung Body (100 h) an der International School of Embodied Flow™
- The Art of Resilience bei PhD Dr. Scott Lyons (NY)
- Cronique Fatigue und Burn Out an der Iyengar Akademie Bad Neuenahr
- Gesundheitsberaterin für sekundäre Prävention an der Akademie RückGrad e.V.
- bodyART Trainer (Level 1-3) an der International bodyARTschool®
- Weiterbildung Myofasziales Training
- Weiterbildung Dorn Preuß bei der Akademie RückGrad e.V.
- Bürokauffrau und Einkäuferin im Unternehmen bis 2015



www.com-across-academy.de

Unser Newsletter

Erhalte konkrete Praxistipps, Werkzeuge und gute Laune
für Dich und Dein Team direkt in Dein Postfach!

[Jetzt Abonnieren!](#)

Bleib in Verbindung!

