

INNERE KLARHEIT – ÄUSSERE WIRKSAMKEIT

Achtsamkeit und Reflexion für Menschen in verantwortungsvollen Rollen in sozialen und schulischen Kontexten

Mit Daniela Britzelmayr & Katrin Roth



Jetzt
Anmelden!
Nur wenige
Plätze



Führung im sozialen Feld bedeutet täglich komplexe Situationen zu bewältigen, Verantwortung zu tragen und vielfältige, oft widersprüchliche, Erwartungen auszutariieren. Im Alltag geht dabei die innere Klarheit oft verloren. Dieses Angebot ermöglicht Selbstverbindung, Reflexion und Entwicklung von neuen Perspektiven zusammen mit anderen.

WAS DICH ERWARTET:

Sechs Tage für Reflexion, Körperübungen und Austausch in der Gruppe. Du bringst Herausforderungen aus deinem Berufsalltag mit. Mit systemischen Supervisionsmethoden reflektieren wir gemeinsam, entwickeln neue Perspektiven und erweitern Handlungsmöglichkeiten. Achtsamkeit, Bewegung und Körperübungen unterstützen die Selbstwahrnehmung, die Entspannung und helfen die Signale des Körpers in den Prozess einzubeziehen.

WAS SICH ENTWICKELN KANN:

- Klarheit über deine Rolle sowie deine Stärken und Grenzen
- Mehr Orientierung und Sicherheit im Umgang mit herausfordernden Situationen
- Konkrete nächste Schritte für deinen beruflichen Alltag
- Nachhaltige Strategien für Entspannung und Selbststärkung



ECKPUNKTE:

**Termine: 20.10.2026 | 08.12.2026 |
19.01.2027 | 23.03.2027 |
18.05.2027 | 06.07.2027**
jeweils 09:00 – 16:30 Uhr
Ort: Leestrasse 31, 8132 Egg ZH
Gruppe: 5 bis 6 Teilnehmende
Kosten: CHF 2'820

KONTAKT & ANMELDUNG

Katrin Roth

Systemischer Coach, Supervisorin &
Organisationsberaterin BSO
katrin.roth@krbe.ch
www.krbe.ch
+41 77 474 17 97

Daniela Britzelmayr

Dozentin für Achtsamkeit, Gesundheit
und Resilienz
info@raum-und-zeit.ch
www.raum-und-zeit.ch
+41 76 387 33 13