

HELMHOLTZ Akademie für Führungskräfte

Contribution ID: 6

Type: **not specified**

WS 5 - „Balance halten“ – Wechselwirkungen von Körper und Psyche

Wednesday 24 September 2025 11:00 (1h 45m)

Führung beginnt im Körper: Wer sich selbst spürt, kann andere klarer führen. In diesem Workshop erfahren die Teilnehmenden, wie Körperhaltung, Atmung und Bewegung ihre Präsenz, Authentizität und Wirkung als Führungskraft beeinflussen. Grundlage ist der Embodiment-Ansatz, der davon ausgeht, dass Körper und Psyche sich wechselseitig beeinflussen –und gezielte körperliche Impulse auch mentale Prozesse steuern können. Durch praktische Übungen lernen die Teilnehmenden, in stressreichen Situationen zentriert, ansprechbar und handlungsfähig zu bleiben. Eine Einladung, innere Stabilität und äußere Flexibilität bewusst als Führungskompetenz zu entwickeln.

Teil des Workshops sind auch leichte körperliche Übungen.

Trainerin: Silvia Hahn, Hahn Coaching

Session Classification: Erste Halbzeit - Power-Workshops