



Natural Leading: Resiliente Kommunikation

Souverän und wertschätzend kommunizieren – auch wenn es anspruchsvoll wird.

2.-3. November 2026

Zwei intensive Seminartage

Alte Apotheke · Karlsbad

Ein besonderer Seminarort mit
historischem Ambiente, Innenhof und Garten.

IHR NUTZEN

- 01 Mehr Souveränität in
anspruchsvollen Gesprächen
- 02 Klarheit über eigene Muster
und die persönliche Wirkung
- 03 Mehr Sicherheit im Umgang
mit Spannungen
- 04 Konkrete Strategien für den
Berufsalltag

TRAINERINNEN & COACHES

Alexandra Gebhardt

Business Coach (FH), Stressmanagement-
Trainerin, Ausbilderin (IHK) und Anti-Bias-
Multiplikatorin. Seit 2011 begleitet sie
Führungskräfte und Teams.

SCHWERPUNKTE

Kommunikation · Resilienz · Selbstführung · Teamkultur

Bea von Borcke

Resilienz-Coach, Sportwissenschaftlerin
(M. A.) und Mitentwicklerin der Ausbildung
Natur-Resilienz-Trainer*in®. Sie verbindet
Resilienzarbeit mit Bewegung und Natur.

SCHWERPUNKTE

Naturresilienz · Achtsamkeit · BGM/BEM

FRÜHBUCHERPREIS BIS 12.09.2026

990 € zzgl. MwSt.

Danach regulär

1.100 € zzgl. MwSt.

● WURUM ES GEHT

Wenn der Druck steigt, übernehmen häufig vertraute Stress- und Reaktionsmuster.
Das Seminar schafft Raum, innezuhalten, die eigene Wirkung zu reflektieren und
auch in schwierigen Situationen bewusster und klarer zu kommunizieren.





Souverän kommunizieren.

Auch wenn Gespräche anspruchsvoll werden.

ZIELGRUPPE

Für alle Menschen, die im beruflichen Alltag klar, wertschätzend und resilient kommunizieren möchten - beispielsweise Führungskräfte, Teamleitungen, Assistenzen, Projektverantwortliche und Mitarbeitende aus Unternehmen, Verwaltungen, sozialen Einrichtungen und Organisationen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

THEMEN IM SEMINAR

- Eigene Stress- und Reaktionsmuster erkennen
- Auch unter Druck präsent und ansprechbar bleiben
- Bedürfnisse und Anliegen klar formulieren
- Bewusst zuhören und andere Perspektiven einbeziehen
- Mit unterschiedlichen Kommunikationsstilen umgehen
- Spannungen frühzeitig wahrnehmen
- Konflikten lösungsorientiert begegnen
- Neue Handlungsmöglichkeiten für schwierige Gespräche entwickeln

SO ARBEITEN WIR

Kurze fachliche Impulse verbinden sich mit Reflexion, praktischen Übungen, Fallbeispielen und dem Austausch in der Gruppe.

DIE NATUR ALS LERN- UND REFLEXIONSRAUM

Bei trockenem Wetter zwei bis drei Stunden in der Natur - mit Reflexionsübungen, Walk-and-Talks und Naturelementen.

ORT & RAHMEN

Alte Apotheke B&B

Ettlinger Straße 20
76307 Karlsbad-Langensteinbach

Snacks während der Seminartage
und Getränke sind inklusive.

INFORMATION & ANMELDUNG

✉ agebhardt@coachingraum-karlsbad.de

www.naturalleading.com · www.coachingraum-karlsbad.com · auszeitnatur.com

Alexandra Gebhardt · 0162 9174998