

# Selbst & Bewusst- Herausforderungen im Berufsleben meistern

**Ein aktiver Workshop für Bewusstsein,  
Kommunikation und Ressourcentraining  
in Beruf und Alltag**



Anerkannte Fortbildung für Lehrkräfte und pädagogisches Personal in Thüringen  
(Thillm: 5094-28-1370/25)

Erfolgreich und zufrieden im Berufsleben – das gelingt, wenn wir unser Selbst gut kennen und gezielt stärken.

Selbstwert, Selbstbewusstsein und klare Kommunikation sind essenziell, um Herausforderungen, vielfältige Belastungen und drohende Überforderung souverän und nachhaltig zu meistern. Doch wie gehen wir mit Stress um? Wie nutzen wir unsere Stärken und Ressourcen? Und wie finden wir die Balance zwischen Beruf und Berufung im Alltag?

In diesem aktiven Workshop beleuchten wir die zentralen Themen rund um Selbstreflexion, wertschätzendem Verhalten sowie Achtsamkeit und eine positive Lebenseinstellung – für mehr Gelassenheit, Erfüllung und Erfolg im Job.

Termine für das zweitägige Kompaktangebot:

- Mittwoch, 22.10. und Donnerstag, 23.10.2025, jeweils von 8:30 – 16:00 Uhr
- Montag, 02.02. und Dienstag, 03.02.2026, jeweils von 8:30 – 16:00 Uhr
- Mittwoch, 25.03. und Donnerstag, 26.03.2026, jeweils von 8:30 – 16:00 Uhr

Der Preis beträgt für das gesamte zweitägige Seminar 350,00 Euro pro Teilnehmer\*in. Darin enthalten sind alle angebotenen Materialien, ein Mittagsbuffet und Nachmittagskaffee an beiden Seminartagen sowie ein Teilnahmezertifikat. Der Tagungsort ist das Bildungshaus „Marcel Callo Haus“ in der Lindenallee 21, 37308 Heilbad Heiligenstadt.

*Finanzielle Mittel können über das „schulinterne Fortbildungsbudget“ beantragt werden.*

Aufgrund der begrenzten Teilnehmerplätze und den örtlichen Nutzungsbedingungen bitten wir um eine verbindliche Anmeldung bis spätestens 6 Wochen vor dem Fortbildungstermin. Mit der schriftlichen Anmeldung per Email wird der ausstehende Kostenbeitrag innerhalb von 14 Tagen fällig. Bitte nutzen Sie als Verwendungszweck Ihren Namen und das Seminardatum.

Über uns:

Wir sind ein erfahrenes Team- verheiratet, mit zwei erwachsenen Kindern- und bringen über 20 Jahre Praxis in der Kinder- und Erwachsenenbildung mit.

Unsere interdisziplinäre Zusammenarbeit findet ihre Wurzeln in Schule und Therapie: Ein Lehrer an einer berufsbildenden Schule sowie eine examinierte Physiotherapeutin, Wahrnehmungstrainerin, Lifecoach und beide mit Qualifikationen als Burnout-, Angst- und Stresscoach. Dadurch verbinden wir eigene Erfahrungen aus dem pädagogischen Alltag mit fundierter Methodenkompetenz. Wir richten unsere Angebote gezielt auf die Bedürfnisse unserer Zielgruppen aus und legen Wert auf eine kontinuierliche Weiterentwicklung.

In der Zeit von „Social Distancing“ und „KI“ wird es immer wichtiger sein, deren psychosoziale Auswirkungen aufzugreifen. Daher ist es wichtig, soziale Kompetenzen zu stärken, um Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit und Authentizität weiter auszubauen- sowohl als Lehrende, als auch als Lernende.

Deutlich wurde dies bereits durch die Angebote im Rahmen von „Aufholen nach Corona“ Mit unserem Workshop unterstützen wir junge Menschen lebensnah und mit ganzheitlichem Ansatz , um soziale und emotionale Kompetenzen zu stärken, Stress abzubauen und wieder Vertrauen in sich und den schulischen Alltag zu gewinnen.

Wir freuen uns auf ein persönliches Kennenlernen in einer unserer nächsten Fortbildungen

Nadine und Martin Raabe

Mobil: 0151/ 4494 2622  
Email: coaching.raabe@gmail.com  
Bankverbindung: Pax Bank Heiligenstadt  
Kontoinhaber: Nadine Raabe  
IBAN: DE 72 3706 0193 5001 3520 00