.Meine Haltung – Ihr Gewinn

Ich bringe Fachwissen, langjährige Erfahrung mit Fachkräften & eine prozessorientierte Haltung mit.

Mein Ziel:
Verständnis statt Bewertung – neue Handlungsspielräume statt Ohnmacht.
Entwicklung darf Freude machen.

Ich halte den Raum für Sie und gebe Ihnen **begleitende Struktur.**
Wertfrei, klar und auf Augenhöhe!

Herzlichst,
Bettina Binder

Neugierig?
Ich freue mich auf Ihre Anfrage!

In einem **kostenlosen Vorgespräch** klären wir **Ihre Fragen**, passen die Inhalte an **Ihre Arbeitssituation** an und planen gemeinsam den Ablauf.
Nehmen Sie Kontakt auf - für mehr Leichtigkeit, Verbindung & Wirksamkeit.

Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen!

KONTAKT

Bettina Binder | Karl-Stieler-Str. 60
93051 Regensburg | +49 152 2853 9252
info@bettina-binder.de
www.bettina-binder.de

Team–Bildung
Resilient im Arbeitsalltag

Beziehungskompetenz & Selbstregulation

für Fachkräfte in helfenden, beratenden oder führenden Rollen

Präsenz und Klarheit in Beziehungssituationen

Komplexe Beziehungen meistern – mit innerer Stabilität und Klarheit.

In dieser praxisnahen Fortbildung gewinnen Sie ein **tiefes Verständnis für Ihre inneren Muster** und lernen, in herausfordernden Situationen präsent, klar und verbunden zu bleiben – ob im Team, in der Führung oder im Kontakt mit Klient:innen.

Typische Herausforderungen:

- widersprüchliche Rollen
- emotionale Dichte
- hohe Beziehungsanforderungen
- ungesagte Erwartungen
- wiederkehrende Spannungsfelder

Sie brauchen mehr als Fachwissen – **navigieren Sie zwischen Empathie und Selbstschutz:** beobachtend, verstehend und freundlich zugewandt.

WANDEL GESTALTEN
BETTINA BINDER

Diese Fortbildung unterstützt, wenn Sie …

- innere wie äußere Ambivalenzen besser verstehen und
- Einfluss auf Ihre Erschöpfungsmuster nehmen möchten,
- sich mehr Klarheit, Präsenz & gesunde Abgrenzung wünschen,
- echte Verbindung & gelingende Beziehungsgestaltung fördern und
- das Teamklima aktiv gestalten wollen.

Sie gewinnen …

- ein klares Verständnis eigener Verhaltens- und Stressmuster.
- praxistaugliche Werkzeuge zur Selbstregulation.
- neue Perspektiven auf Beziehungsdynamik und Einfluss darauf.
- Sicherheit im Umgang mit Komplexität.
- Raum für persönliche Standortbestimmung & kollegialen Austausch.

Ihr Tag: Ablauf & Inhalte

Zwei Einheiten à 3,5 Stunden - blicken Sie **hinter das vermeintliche "Störfeld"** auf die Beziehungsebene.

Im ersten Teil verstehen Sie Ihre **Stressmuster** und finden innere Orientierung mit dem Modell **"Stresstoleranzfenster"** (D. Siegel).

- Was bringt mich aus der Mitte?
- Welche "Schutzmuster" wirken?
- Wie komme ich wieder in Kontakt – mit mir & anderen?

Neurobiologische Impulse, wie etwa der Vagusnerv, machen Dynamiken verstehbar und eröffnen erste Schritte zur Regulation.

Das **innere Team** – Selbstführung im Berufsalltag.
Mit dem Modell nach F. Schulz von Thun reflektieren und erweitern Sie im zweiten Teil Ihre Handlungsoptionen

- Wer spricht gerade in mir – und warum?
- Innere Dialoge aktiv gestalten?
- Gemeinsame Nenner finden – trotz Unterschiedlichkeiten?