

# TRAININGSPORTFOLIO

Magdalena Geissler

## Trainings im Bereich: Achtsamkeit und Mentale Gesundheit

Stress- und Selbstmanagement für Führungskräfte

Workshops und Meetings achtsam gestalten

(Innere) Werkzeuge für mehr Achtsamkeit am Arbeitsplatz

Innere Ruhe über Achtsamkeit und Journaling (geführte Stille und anschließende Reflexion übers Schreiben)

Digital Wellbeing: Umgang mit sozialen Medien am Arbeitsplatz

## Trainings im Bereich: Empowerment für Frauen in Führung

Hochstapler-Syndrom überwinden: Von Selbst-Zweifel zu Selbst-Vertrauen

Frauen für Führung ermutigen

“Hidden Ambitions“: Für die eigenen Ziele eintreten

Erfolgreich Netzwerken

Authentisch Führen

Verantwortungsvolle Führung (Responsible Leadership)

## Trainings im Bereich: Team-Entwicklung

Stärken stärken: Welche Superpower besitzt euer Team?

Teamarbeit ganz einfach - mit dem "Manual of Me"

Retros im Team: So etabliert ihr eine regelmäßige Feedback-Kultur.

Digitale Zusammenarbeit im Team

Verbindend unterwegs: Team-Zusammenhalt stärken mit Hilfe von Achtsamkeitspraktiken (Stille, Journaling, achtsames Zuhören & Austausch in Diaden und Triaden)

## Trainings im Bereich: Persönlichkeitsentwicklung & persönliches Wachstum

Selbstbewusst Erfolge feiern

Empowerment: Was will ich wirklich?

Schreiben & Reflektieren: Die innere Balance stärken

Mit Selbstvertrauen und Resilienz den beruflichen Quereinstieg meistern.

## KONTAKT

---

Website [www.magdalena-geissler.com](http://www.magdalena-geissler.com)

E-Mail: [magdalena@magdalena-geissler.com](mailto:magdalena@magdalena-geissler.com)

LinkedIn: [/magdalena-geissler/](https://www.linkedin.com/in/magdalena-geissler/)

