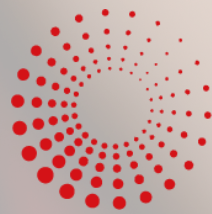


KLARHEIT, KRAFT, WIRKUNG

In der heutigen Arbeitswelt bewegen sich Frauen in Unternehmen oft in Spannungsfeldern zwischen Verantwortung, Erwartungen und Selbstpositionierung. Ob in Führungspositionen, Projektverantwortung oder auf dem Weg dorthin – es braucht Präsenz, Klarheit und Standfestigkeit, um Entscheidungen zu treffen, Konflikte konstruktiv auszuhalten und die eigenen Ziele konsequent zu verfolgen.

DAS KONZEPT

Strategisches Boxcoaching bietet Frauen einen innovativen Erfahrungsraum, um sich diesen Herausforderungen körperlich wie mental zu stellen. Der Boxsport dient hier nicht dem sportlichen Wettbewerb, sondern



STRATEGISCHES
BOXCOACHING

**Leadership für Frauen,
die nicht nur wirken –
sondern bewegen**



**Strategisches Boxcoaching
für Frauen in Führung**

*Präsenz, Klarheit,
Durchsetzungskraft!*

ZIELE & NUTZEN

- Eigene **Muster** im Umgang mit Konflikten, Entscheidungen und Konkurrenz **erkennen und verändern**
- **Klarheit** in der eigenen Rolle **entwickeln** und **Grenzen** bewusst **wahrnehmen**
- **Durchsetzungskraft** und **Präsenz** auf körperlicher Ebene **erleben**
- Neue **Kommunikationsstrategien** und Führungsverhalten **erproben**
- **Selbstvertrauen stärken** – in der Bewegung, im Denken und im Handeln

METHODIK & HALTUNG

Das Format verbindet körperorientierte Übungen aus dem **Boxtraining** mit fundierten **Coaching- und Reflexionsmethoden**.

Im Mittelpunkt steht das Erleben von Haltung, Präsenz und Grenzsetzung:

- als Medium zur Selbstreflexion,
- zur Stärkung der eigenen Haltung und
- zur Entwicklung neuer Kommunikations- und Handlungsmuster.

- Individuelle Themenbearbeitung
- Lernen voneinander in der Gruppe
- Übertragung der Erfahrungen in den beruflichen Alltag
- Keine sportliche Vorerfahrung notwendig

ZIELGRUPPE & RAHMEN

Für wen?

Frauen in Führungspositionen, mit Projektverantwortung oder auf dem Weg dorthin – aus Unternehmen, Organisationen und Konzernen

Format:

- 1,5-tägiger Präsenz-Workshop
- Termin und Ort nach Absprache
- Inhouse oder extern möglich

Teilnahmevoraussetzungen:

- Keine Vorerfahrung im Boxen erforderlich
- Bequeme sportliche Kleidung genügt

- ✓ Präsenz stärken
- ✓ Klarheit gewinnen
- ✓ Handlungsspielräume erweitern
- ✓ Durchsetzungskraft erleben

LEITERIN STRATEGISCHES BOXCOACHING

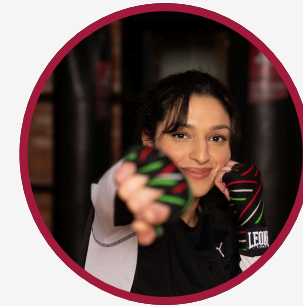
Dr. Stephanie Müller-Otto



ist promovierte Psychologin, Sozialwissenschaftlerin sowie systemische Therapeutin und Organisationsentwicklerin. Seit 2012 arbeitet sie als Coach, Trainerin und Moderatorin mit dem Fokus auf Persönlichkeitsentwicklung, Resilienz und strategische Führung.

Sie verbindet körperbezogene Psychotherapie, systemisches Coaching und Kampfsportelemente, um nachhaltige Veränderungsprozesse zu begleiten. Ihre Arbeit basiert auf dem Prinzip, dass Körper, Denken und Fühlen untrennbar verbunden sind und nachhaltige Entwicklungen erst durch das bewusste Erleben und Erfahren neuer Handlungsmöglichkeiten entstehen.

CO-TRAINERINNEN



Kamaljeet Kaur



Mehak Kaur

Boxtrainerinnen mit Wettkampferfahrung



KONTAKT



www.strategisches-boxcoaching.de



mail@dr-mueller-otto.de
mail@strategisches-boxcoaching.de



+49 1578 4522669