



Individuelle SES Mentoring Begleitung

Was ist SES Mentoring?



Persönliche Entwicklung mit Stefanie Wallendschus und SES = Systemisch · Emotional · Somatisch.

In Begleitung – teils in Alltag - arbeitest du an Haltung, Umgang mit deinen Gefühlen und mit deinem Körper – immer bezogen auf deinen Alltag.

Ziele sind Selbstwirksamkeit, Führung im Kleinen, klare Kommunikation und ein entspannterer Umgang mit Druck und Konflikten.

Ablauf

Kick-off – Auftragsklärung, Erwartungen & Ängste, individuelle Ziele, Startpaket aus Routinen & Aufgaben.

Onboarding – Einführung in Einsatzbereiche, Sicherheit, Kommunikation & Verantwortungen.

Mentoring-Zyklus – Regelmäßige Sessions, Übungsphasen, Feedback. Arbeit an Konflikten, Führung, Selbstorganisation.

Zwischen-Review – Standortbestimmung, Justierung von Zielen & Umfang.

Abschluss – Review & Entwicklungsprofil. Optional Praktikumsbestätigung/Zeugnis.

Transfer – Nachbereitung (ca. 4 Sessions) zur Integration in Alltag & Beruf.

Typische Ergebnisse & Lernerfahrungen

- **Selbstwirksamkeit:** Weniger Überforderung, mehr Struktur, Aufgaben abschließen, kleine Schritte feiern.
- **Emotionale Reife:** Trigger erkennen, Wut/Angst regulieren, Verantwortung übernehmen statt ausweichen.
- **Kommunikation:** „Saubere“ Absprachen, Konflikte führen, professioneller werden (privat ≠ professionell).
- **Führung im Alltag:** Verbindliche Routinen, klare Rollen, Grenzen, Blick auf Menschen & Situation.