



INFORMATIONEN ZUM WORKSHOP · NEW WORK

New Work – the healthy way

by Sarah Strootmann

Gesunde High Performance im neuen Arbeiten

TERMIN

Präsenz 13.–14.10. · Online 04.–05.11.2026

- Systemisch · Breathwork · Biohacking
- In unseren Seminarräumen in Münster & online
- Anmeldung: conspect-muenster.de/workshops.html

Workshop – New Work – the healthy way

Workshop für gesunde High Performance im neuen Arbeiten

Die Arbeitswelt wird schneller, dichter und fordernder – New Work verspricht Freiheit, bringt aber auch Entgrenzung, Dauererreichbarkeit und steigende psychische Belastung. Dieser Workshop setzt genau dort an: Leistungsfähigkeit, die nicht auf Verschleiß gebaut ist.

Du lernst, dein Nervensystem gezielt zu regulieren, Regeneration strategisch als Leistungsfaktor einzusetzen und Routinen zu etablieren, die im dichten Arbeitsalltag tatsächlich halten. Wir verbinden systemische Arbeit mit Breathwork und Biohacking zu einem praxisnahen Programm für Führungskräfte, Selbständige und Teams.

Statt Rezepten von der Stange entwickelst du deine individuellen Strategien – in deinem Tempo und in einem Rahmen, der für dich machbar ist. Individuelle Lösungen für individuelle Menschen.

Inhalte

- Stressregulation im Führungsalltag: wirksam und klar bleiben in Drucksituationen, Meetings und dichten Tagen
- Dein Nervensystem verstehen und steuern: Fight, Flight, Freeze erkennen – Techniken zur Sofort-Regulation
- Regenerationsstrategien und -techniken: Erholung als Leistungsfaktor – Schlaf, Pausenarchitektur, Energie-Management
- Breathwork: gezielte Atemtechniken für Fokus, Klarheit und schnelle Erholung zwischen Terminen
- Biohacking für den Business-Alltag: Kälte, Hitze, Licht und Bewegung gezielt einsetzen
- Umsetzung statt Theorie: dein persönlicher High-Performance-Plan mit konkreten nächsten Schritten

Termine & Zeiten

Präsenz-Workshop (Münster)

Di, 13.10.2026	10:00 – 18:00 Uhr
Mi, 14.10.2026	09:30 – 17:30 Uhr

Online-Ausgabe (live)

Mi, 04.11.2026	10:00 – 17:00 Uhr
Do, 05.11.2026	10:00 – 17:00 Uhr

An allen Tagen ist eine Stunde Mittagspause eingeplant.

Für wen ist der Workshop?

- Führungskräfte, die ihr Team gesund und leistungsfähig halten wollen
- Selbständige und Unternehmer*innen mit hoher Eigenverantwortung
- Teams, die neue Arbeitsformen gesund gestalten wollen (auch als Inhouse-Format buchbar)

Preis

Präsenz: 1.250,00 € (zzgl. MwSt.)

Online: 1.250,00 € (zzgl. MwSt.)

Begrenzte Teilnehmerzahl · Plätze in der Reihenfolge der Anmeldungen

Ihre Trainerin



Sarah Strootmann

- Systemische Supervision & Beratung & Coaching (SG)
- Teamentwicklung, Business Coaching
- Kommunikationstraining, Führungskräfte-Training
- Zertifizierte Onlinetrainerin
- Lehrende im Biohacking
- Breathwork Coaching

Für Rückfragen sind wir gerne für Sie da.

ConSpect Institut für Systemische Kommunikation
Marktallee 11 · 48165 Münster
Geschäftsleitung: Bernd & Heidi Surhove

Tel: 02501-9779316

Fax: 02501-95119

Jetzt buchen