

Qualifikationen

- zertifizierte Psychologische Beraterin (S. Tilmann / Isolde Richter Schule)
- zertifizierter Burnout-Coach
- zertifizierte Atemberaterin
- zertifizierte Mental-Trainerin
- zertifizierte Trauerbegleiterin
- zertifizierte Resilienzberaterin
- Workshop „Traumasensibles Coaching“ (Savina Tilmann)
- Weiterbildungen in „Zürcher Ressourcen Modell ZRM®“ (Dr. Maja Storch)
- Weiterbildungen in „Embodiment“
- Weiterbildung in „hypnosystemischen Konzepten“ (Dr. med. G. Schmidt)
- Weiterbildung „Selbstwert, Selbstwirksamkeit und Selbstakzeptanz“ (Frauke Niehues / DGVT)
- Achtsamkeitscoach
- Waldachtsamkeitstrainerin
- „Online Basis-Fortbildung SEI® - Frühe Verletzungen und Entwicklungstrauma erkennen und heilen - Beziehung und Sicherheit mit traumatisierten Klienten“ (Dami Charf)
- über 30 Jahre aktive Sängerin
- über 10 Jahre in der Erwachsenenbildung

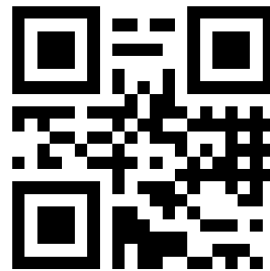
Kontakt

Selina Manu
Telefon 0170-99 36 804
Internet www.selinamanu.de
E-Mail mail@selinamanu.de

Coaching-Räumlichkeiten

- Darmstadt
- Frankfurt
- Schlüchtern
- Gelnhausen
- Online-Sitzungen

Weitere Informationen



Stand 09/2025



MENTALTRAINERIN

Ich bin ohne Stabilität
aufgewachsen und hab mir
eigene Wurzeln wachsen
lassen.

Gerne unterstütze ich Dich,
Deine Wurzeln zu nähren,
damit Du daran wachsen
kannst.

Modul-Übersicht

„Sofort leicht!“

In diesem Workshop erlernen die Teilnehmer Methoden, um sich in stressigen beruflichen Situationen oder Momenten der Anspannung schnell zu regulieren und wieder in ihre Mitte zu finden.

„Konstant leicht“

Dieses Modul vermittelt den Teilnehmern Handwerkszeug, um langfristig Entspannungs- und Zentrierungsmethoden in den Arbeits-alltag zu integrieren.

„Stark denken – stark handeln“

Die eigenen Gedanken wirken sich auf den Alltag aus. Ich zeige auf, wie man diese positiv für sich nutzen kann. Mit praktischen Interventionen, die ein Mindset positiv erweitern, bekommen die Teilnehmer wertvolles Wissen, um den Tag positiv zu gestalten. Stark denken - stark handeln.

„Gedankenflügel entfalten“

„Ich bin nicht gut genug.“ – „Ich muss immer mehr leisten als meine Kollegen.“ Viele kennen solche und ähnlich einschränkende Gedanken. In diesem Workshop können wir den Glaubenssätzen Flügel verleihen und sie positiv umwandeln.

„Leben in Balance“

Ein Berufsleben ohne Rückschläge? Kaum denkbar. In diesem Workshop werden die wichtigsten Resilienzschlüssel vorgestellt. Mit den dazugehörigen Übungen werden wertvolle Interventionen vermittelt, die in schwierigen beruflichen Situationen für mehr Stabilität und Stärke sorgen können.

„Aus inneren Quellen schöpfen“

In diesem Workshop betrachten wir die Wechselwirkungen von Selbstwert, Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz. Im Praxisteil werden wertvolle Impact-Techniken vermittelt, um die individuellen Gestaltungsmöglichkeiten aufzuzeigen und diese in den Arbeitsalltag zu integrieren.



Zeit & Dauer

Basismodul ein Arbeitstag und Vertiefungsmodul zwei Arbeitstage

Alle Workshops sind als Basis- sowie als Vertiefungsmodul buchbar

Kosten

Die Kosten pro Arbeitstag betragen 1.000,- € zzgl. MwSt.

Weitere Preise auf Anfrage

Termine

Nach Absprache

