

## Ein Jahr für Ihre Gesundheit und Ihre Potentiale als Leader\*in

### WARUM FÜHRUNGSKRÄFTE FÜR IHRE PSYCHISCHE STABILITÄT SORGEN SOLLTEN

In der modernen Arbeitswelt stehen Führungskräfte vor der Herausforderung, die Balance zwischen Leistungen und dem Wohlbefinden ihrer Teams zu finden. Sie müssen sowohl die eigenen Bedürfnisse und Grenzen als auch die **Gesundheit** der Mitarbeitenden im Blick behalten. Inmitten der stetig wachsenden Anforderungen, die oft von Stress und Burnout geprägt sind, ist es eine Herausforderung, ein inspirierendes und unterstützendes Arbeitsumfeld zu schaffen. Eine Studie der Internationalen Arbeitsorganisation (ILO) zeigt, dass fast 90% der Führungskräfte von Stress betroffen sind, was ihre Leistungsfähigkeit und Entscheidungsfindung negativ beeinflusst.

### BURNOUT IN UNTERNEHMEN: EINE STILLE EPIDEMIE

Burnout ist ein wachsendes Problem, das Führungskräfte und Mitarbeitende gleichermaßen betrifft. Oftmals führt die Angst, Schwäche zu zeigen, dazu, dass Belastungen und Beschwerden nicht offen angesprochen werden. Hohe Anforderungen, enge Fristen und das Gefühl, ständig erreichbar sein zu müssen, erhöhen das **Stresslevel** zusätzlich. Zudem können organisationale Veränderungen wie Umstrukturierungen oder wirtschaftliche Unsicherheiten sowie das Fehlen angemessener Unterstützung innerhalb des Teams das Risiko eines Burnouts weiter steigern und die psychische Gesundheit erheblich beeinträchtigen.

### PSYCHISCHE STABILITÄT IST FÜR LEADER ENTSCHEIDEND – NICHT NUR FÜR IHR PERSÖNLICHES WOHLBEFINDEN, SONDERN AUCH FÜR DEN ERFOLG IHRER TEAMS.

Indem sie sich gezielt um ihre eigene psychische Gesundheit kümmern, legen Führungskräfte den Grundstein für **Resilienz und Kreativität**. Diese Fähigkeiten sind entscheidend, um in herausfordernden Zeiten kluge Entscheidungen zu treffen und Vertrauen innerhalb ihrer Teams aufzubauen.

Die Wise Leader Jahresbegleitung eröffnet einen Raum für Transformation und Wachstum. Hier haben Führungspersönlichkeiten die Möglichkeit, sich intensiv mit ihrer inneren Entwicklung auseinanderzusetzen, ihre Fähigkeiten gezielt zu erweitern und sich mit Gleichgesinnten innerhalb der Wise Leader Gruppe zu vernetzen – in einem unterstützenden Umfeld, das einen respektvollen und authentischen Austausch auf Augenhöhe fördert.

### ➔ Mit professioneller Hilfe zum starken und gesunden Leader werden

Die Wise Leader Jahresbegleitung ist nicht nur eine Chance, persönliche Herausforderungen zu meistern, sondern auch, als inspirierendes Vorbild zu agieren. So tragen Führungskräfte dazu bei, eine Kultur des Wohlbefindens, des **Vertrauens** und der Produktivität zu gestalten, die alle motiviert und stärkt. Ein Leader, der gute Selbstfürsorge praktiziert, wird anderen eine authentische und starke Orientierung und Inspiration



## Mein Angebot für gesunde Leader\*innen

**WAS IST DIE WISE LEADER JAHRESBEGLEITUNG?** Die WISE LEADER JAHRESBEGLEITUNG ist eine 1-jährige transformative innere Reise für Führungskräfte und aufstrebende Leader, die ihre inneren **Potenziale entfalten** und ihre persönliche Vision stärken möchten. Unter der Leitung von Rejana Woock wird eine Plattform geschaffen, die es den Teilnehmern ermöglicht, ein Jahr lang innerhalb einer wertschätzenden, kleinen Gruppe, tiefere Einsichten in sich selbst zu gewinnen, alte Glaubensmuster abzubauen, hilfreiche Tools in den Alltag einzuweben und ihre Berufung zu leben. Gesund, authentisch und herzzentriert.

### WAS PASSIERT WÄHREND DER JAHRESBEGLEITUNG?

Im Rahmen eines Jahresprogramms werden zeitlose Geisteswissenschaften mit den neuesten Erkenntnissen aus Psychologie, Stressforschung und Hirnforschung kombiniert. Diese Synthese macht die Inhalte lebendig, praxisnah und sofort anwendbar. Wissbegierige und lernbereite Menschen, die psychisch stabil, bewusst und körperlich gesund leben möchten und anderen als Orientierung dienen wollen, sind hier gut aufgehoben. Ziel ist es, **psychische Stabilität** und körperliche Gesundheit zu fördern, um so nachhaltig in der eigenen Führungsrolle wirken zu können. Ein wesentlicher Bestandteil wird die Burnout- und Resilienzschulung sein, um ein tieferes Verständnis um chronischen Stress zu übermitteln und Wege aufzuzeigen, inmitten von stressigen Umfeldern gesund und resilient zu werden und zu bleiben.

### WAS BEINHALTET DIE WISE LEADER JAHRESBEGLEITUNG?

Die WISE LEADER JAHRESBEGLEITUNG umfasst monatliche persönliche 1 zu 1 Begleitungs-Sessions, online Sharings und Achtsamkeitstraining, Vorträge und Workshops von Expertinnen, sowie 3 intensive Live-Treffen innerhalb der Gruppe. Die Teilnehmer profitieren von einem unterstützenden und achtsamen Umfeld, in dem sie nicht nur ihre eigenen Entwicklungen reflektieren, sondern auch von den Erfahrungen und dem Wissen Gleichgesinnter lernen können. Zudem gibt es einen **Member Bereich**, in dem pro Monat die Teilnehmer zum jeweiligen Monatsmodul mit PDF-Dateien, Video-Impulsen und Trancereisen versorgt werden.

### AN WEN RICHTET SICH DAS ANGEBOT?

Die WISE LEADER JAHRESBEGLEITUNG richtet sich an Menschen, die inspiriert führen wollen und die Sehnsucht haben, mit einem klaren, authentischen und sinnerfüllten Lebensansatz aktiv am Weltgeschehen teilzunehmen. Es ist ein Raum für Wachstum, Austausch auf **Augenhöhe** und ein unverkünsteltes kreatives, gemeinsames Lernen, ideal für alle, die sich für ein bewusstes, erfülltes Leben einsetzen möchten. Mitegebracht werden dürfen neben aller Erfahrungswerte und Expertise sehr gerne ein Sinn für Humor, Tiefgang, Respekt und Neugierde. Hierbei spielt das Alter keine Rolle!

- Organisationen mit gesellschaftlicher, sozialer und ökologisch guter Intention
- Visionäre, Macher\*innen, Rebellen und **Game-Changer\*innen** mit einem sanften Herzen
- Menschen, die es ruft. Auch, wenn sie noch keine Erfahrungen haben!



## Die Inhalte der Wise Leader Jahresbegleitung

- **12 × PREMIUM BERATUNG :** Einmal im Monat treffen wir uns für 1,5 Stunden, entweder über Zoom oder persönlich in Freiburg. Hier vertiefen wir Ihre individuellen Prozesse, geführt durch die Monatsmodule. Diese Module sind aufeinander aufgebaut.
- **12 × SHARING ZOOM GRUPPE :** Einmal monatlich treffen wir uns in der online Sharing-Gruppe. Hier können Sie sich mit Gleichgesinnten austauschen und sind eingebunden in einen von mir achtsam ausgewählten Kreis von Menschen.
- **12 × ACHTSAMKEIT LEBEN ZOOM GRUPPE :** In der Achtsamkeitsgruppe lernen Sie Essenzen aus der Achtsamkeitspraxis, meditative Techniken und Entspannungsübungen kennen. Wir reflektieren gemeinsam, was es bedeutet, als weiser Leader gesund und bewusst zu leben.
- **3 × LIVE GRUPPENTREFFEN IN FREIBURG :** Ich gestalte drei tolle Seminartage, die für einen starken Zusammenhalt der Gruppe sorgen, Ihnen die Gelegenheit geben, sich intensiv mit anderen Teilnehmern auszutauschen und wertvolle Selbsterfahrungen zu machen.
- **PERSÖNLICHER MEMBERBEREICH :** Hier erhalten Sie am Anfang jeden Monats Zugriff auf wertvolle Inhalte, die zum jeweiligen Modul passen.
- **INTERAKTIVE PDFs :** Zu jedem Monatsmodul erhalten Sie interaktive PDF Dateien, gefüllt mit wertvollem Content und Selbstreflexions-Fragebögen zum Ausfüllen.. Diese können Sie jeweils vor unseren nächsten Treffen ausfüllen.
- **HEILSAME MP3s :** Monatlich erhalten Sie Meditationen und Trancereisen, die Ihren Entwicklungsprozess fördern.
- **MONATLICHER VORTRAG :** Zu jedem Modul gibt es passende Vorträge.
- **GASTDOZENTIN :** eine Gesundheitsexpertin unterstützt Sie mit Blick auf Hormone und Neurotransmitter auf dem Weg zu mehr Bewusstsein in dem Bereich Gesundheit.
- **1 BURNOUT- RESILIENZSCHULUNG VON REJANA WOOCK**





## Kundenstimmen

**Bochra Chalhouni:** „Ich war auf dem direkten Weg in den Burnout, und Rejana hat mich wie ein **zuverlässiges Navi** aus der Krise herausgelotst. In jedem unserer Termine habe ich mich verstanden und gut aufgehoben gefühlt. Unsere intensive Zusammenarbeit hat mir geholfen, meine Perspektive zu ändern und sowohl die Situation als auch mich besser zu reflektieren.“

**Frank Widmer :** "Die Wise Leader Jahresbegleitung ist eine wunderbare Basis und Werkzeug für innere Begegnung und Verständnis für Prägungen, Erlebtes und innere Prozesse und bildet die Basis für kontinuierliche persönliche Weiterentwicklung. Jeder einzelne Zyklus in dem Jahr hat seine besondere Wirkung und Vertiefung. Die Begegnungen in gegenseitigem Respekt, Wohlwollen und **Wertschätzung** in der kleinen Gruppe hat eine besondere Dynamik, die für mich einen elementaren Teil dieses Coachings ausmacht.

Ganz besonders ist aber Rejana, die es in den Einzelstunden versteht, mit besonderer Hingabe, Verständnis und Wahrnehmung wichtige Impulse für Selbstwahrnehmung, Transformation und Weiterentwicklung zu setzen."

**Katarina Schuler :** "Für mich war die Wise Leader Jahresbegleitung lebensverändernd, wegweisend und gesund! Liebe Rejana, vielen Dank für deine Begleitung. Ich fand es so wertvoll, und es war für mich ein unglaublich großes Geschenk. Innerhalb der Gruppe war jeder willkommen, so wie er ist. Es gab keine Bewertungen. Der Umgang miteinander war sehr wertschätzend. Es war **tief menschlich** in der Gruppe. Das hat bewirkt, dass man sich auch gerne geöffnet hat. Die Jahresbegleitung ist ein großes Geschenk, und ich habe es dankbar angenommen, ohne zu wissen, was es verändern wird. Ich hatte jedoch ein ganz großes Vertrauen in diesen Weg."

**Tina Schulze :** "Die Wise Leader Jahresbegleitung war lebensverändernd, energetisch und sehr tiefgründig. Ich möchte Rejana einen riesigen Dank aussprechen. Es war ein **unglaubliches Jahr**. Ich glaube, es hat mich weit katapultiert in meiner Entwicklung. Ich habe einen riesigen Entwicklungsschritt gemacht und habe ganz viel gelernt. Die Monatsbegleitungen waren voller Leidenschaft, voller Wissen und voller Energie. Es war ganz, ganz, ganz toll, diese Erfahrung machen zu dürfen. Auch in der Gruppe waren viele Menschen und ein großes Vertrauensverhältnis. Das war ein sehr großes Geschenk. Dafür herzlichen Dank."

**Elke Eiber :** "Das Geschenk der Wise Leader Jahresbegleitung war für mich Kommunikation, Erkenntnis und Mut. Ich habe mich in der Wise Leader Gruppe sofort wohlfühlt. Es war immer ein reger Austausch, und wir sind durch alle möglichen Phasen miteinander gegangen: durch Trauriges, Lustiges, Anstrengendes und Leichtes. Die Gruppe hat mir sehr, sehr gut getan. Ich bin so, so froh, dass ich meine Chance der Wise Leader Jahresbegleitung genutzt habe. Es bringt auf jeden Fall Veränderung ins Leben, Leichtigkeit, ein **bewussteres Leben** und ein klareres Leben. Ich würde jedem raten, die Chance der Jahresbegleitung zu nutzen."

**Matthias Bossert :** "Für mich bedeutet die Wise Leader Jahresbegleitung Weisheit, Selbstermächtigung und **Transformation**.

An interessierte: Seid offen für Veränderungen, lasst euch auf die Prozesse ein, verlasst einfach mal die Komfortzone und krempelt euer Leben um. Betrachtet es mal aus einem komplett anderen Blickwinkel."

**Marc Dahl:** "Die Aufgaben nehmen überhand ... Nachts wirst Du vor lauter Grübeln wach... und Du bekommst einfach keine Antwort auf die Frage: Warum? Lerne, Dich selbst zu führen! Lerne, Dich selbst auf Platz 1 zu stellen! Wieder mit Freude, gesund und authentisch Deine Berufung zu (er)leben. Mit der Wise Leader Jahresbegleitung: 12 Module, Einzelcoaching und eine **herzzentrierte Gruppe** erwarten Dich."



## *Jetzt ein kostenloses Gespräch mit mir planen*

### **WER ICH BIN**

Ich bin Rejana Woock, Gründerin der Wise Leader Academy, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Mediatorin, Achtsamkeitslehrerin und Bühnentrainerin! Durch tiefgreifende Prozesse begleite ich Menschen mit herzensverbundener Leichtigkeit, viel Know How und **Empathie**. Die Wise Leader Jahresbegleitung ist mein absolutes Herzens-Angebot, das ich Antwort auf eine Gesellschaft, die zunehmend den einsamen Weg der Perfektion verfolgt, kreiert habe. In der Jahresbegleitung finden wir zurück zu einem gesunden, lebendigen und kreativen Miteinander – und vor allem begegnen wir einander auf Augenhöhe.

### **WISE LEADER JAHRESBEGLEITUNG - EIN JAHR, UM EIN ACHTSAMER UND GESUNDER LEADER ZU WERDEN! ☀**

Es ist essenziell, ein unterstützendes Umfeld zu schaffen, in dem über psychische Belastungen gesprochen werden kann. Führungskräfte, die Empathie und Verständnis zeigen, bauen Vertrauen auf und motivieren ihre Mitarbeiter. Ein wertschätzendes Umfeld fördert nicht nur die Mitarbeiterzufriedenheit, sondern kommt auch dem Unternehmen zugute. Damit das passieren kann, benötigt zunächst der Leader professionelle Unterstützung! Gemeinsam können wir ein inspirierendes und **gesundes Arbeitsumfeld** schaffen, das Raum für persönliche Entfaltung bietet.

### **DER PREIS: 3480 Euro**

Kostenloses Gespräch buchen:

[info@rejana-woock.de](mailto:info@rejana-woock.de), [www.rejana-woock.de](http://www.rejana-woock.de)

*Herzliche Grüße, Rejana Woock*

**WISE  
Leader**  
RejanaWoock

*“Es ist an der Zeit, alte Glaubensmuster abzulegen und neue Wege zu gehen, um Ihre Berufung zu leben. sichtbar auf Ihrer Lebensbühne!” Rejana Woock*