

SEMINARZIEL

Das Seminar zielt darauf ab, Führungskräfte dabei zu unterstützen, ihre Resilienz und Führungsstärke in anspruchsvollen Zeiten nachhaltig zu stärken. Die Teilnehmenden erlernen, wie sie ihre psychische Flexibilität zu erhöhen, um Herausforderungen und Belastungen souverän zu begegnen; effektive Strategien zur Stressbewältigung anzuwenden, die auf den Prinzipien der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) basieren; ihre Führungsrolle klar und wertorientiert auszufüllen, um in Krisensituationen Orientierung und Sicherheit zu geben und ein resilienteres Team aufzubauen, das auch in unsicheren Zeiten zusammenhält und leistungsfähig bleibt. Desweiteren erfahren sie, wie man nachhaltige Werkzeuge und Routinen entwickelt, die im Alltag zu mehr Klarheit, Gelassenheit und Führungsstärke beitragen. Das übergeordnete Ziel ist, die Teilnehmenden zu befähigen, sowohl persönlich als auch beruflich gestärkt aus anspruchsvollen Zeiten hervorzugehen und gleichzeitig ihre Teams erfolgreich durch Herausforderungen zu führen. In Praktischen Übungen wird das theoretische Wissen trainiert.

TEILNEHMERKREIS

Führungskräfte (Erfahrene Führungspersönlichkeiten und Nachwuchskräfte), Projektleiter, Teamleiter, Personalverantwortliche und Change Manager

SEMINARINHALT

Einführung in Resilienz und ACT

Verständnis von Resilienz: Was bedeutet es, resilient zu sein?

Einführung in die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) und ihre Anwendung im Führungsalltag

Wertebasierte Führung: Die eigene Führungsrolle und Werte reflektieren

Bedeutung von Achtsamkeit für Resilienz und Führungsstärke

Umgang mit Herausforderungen und Stress

Die Natur von Stress: Wie Stress auf Körper, Geist und Verhalten wirkt

Akzeptanz statt Widerstand: Wie man sich schwierigen Emotionen konstruktiv stellt

Strategien zur Stressbewältigung durch ACT-Tools

Selbstmanagement in anspruchsvollen Zeiten

Aufbau von psychischer Flexibilität durch bewusste Entscheidungen

Der innere Kritiker: Strategien zur Akzeptanz und Transformation negativer Gedanken

Fokus setzen: Effizient Prioritäten in komplexen Situationen setzen

Resiliente Teams aufbauen

Prinzipien resilienter Teamdynamiken

Führungsverhalten in Krisenzeiten: Sicherheit und Orientierung geben

Offene Kommunikation fördern: Umgang mit Unsicherheit und Konflikten

Werte und Visionen als Führungsinstrument

Werteorientierung im Team: Gemeinsame Werte identifizieren und stärken

Die Kraft der Vision: Ziele setzen und Motivation im Team fördern

Beispiele aus der Praxis: Werte- und visionsbasierte Führung in anspruchsvollen Zeiten

Nachhaltigkeit und Transfer in den Alltag

Resilienz langfristig stärken: Routinen und Gewohnheiten etablieren

Individuelle Handlungspläne entwickeln: Was nehme ich mit?

Reflexion und Feedback: Erkenntnisse aus den zwei Tagen festigen

REFERENTIN

Antoniya Hasenöhl

Diplom-Kulturwirtin Univ.

Selbstbild - Beratung, Training & Coaching

TERMINE

13.08.26, 09:00 - 16:30 Uhr

14.08.26, 09:00 - 16:30 Uhr