

Leadership in Balance: Gelassen Führen im Business

Strategien für Führungskräfte - Körper, Geist und Emotionen im Einklang

für Führungskräfte in mittelständischen Unternehmen, die neue Wege für die innere Balance zwischen Verantwortung, Entscheidungsfindung und Selbstfürsorge suchen

Termin(e) 05.06.2024 in Dresden

Alternativtermin(e) 04.12.2024 in Chemnitz

jeweils 09:00 Uhr - 17:00 Uhr

>>>Bitte mitbringen: Yogamatte oder Decke; bequeme Kleidung <<<

Dozentin Susann Schoss

Thema

In der dynamischen Welt des Führungsmanagements ist Gelassenheit ein entscheidender Faktor für nachhaltigen Erfolg. Dieses Seminar bietet Führungskräften einen ganzheitlichen Ansatz, der nicht nur mentale, sondern auch körperliche und emotionale Aspekte der Gelassenheit anspricht. Durch die Integration von Achtsamkeitspraktiken, interaktiven Gruppenarbeiten und praxisnahen Übungen erhalten Führungspersonen Werkzeuge, um die eigene Gelassenheit, den Fokus und die Kreativität zu stärken und gleichzeitig eine unterstützende Umgebung für ihre Teams zu schaffen.

Ihr Nutzen

- Sie erfahren praxisnahe Techniken zur sofortigen Stressbewältigung, um auch in herausfordernden Führungssituationen ruhig zu bleiben.
- Sie entwickeln Achtsamkeit und mentale Fokussierung, um klare Entscheidungen zu treffen und Ihr Team erfolgreich zu führen.
- Sie stärken langfristig Ihre Gesundheit und Effizienz als Führungskraft.
- Sie gewinnen durch körperliche Entspannungstechniken mehr Wohlbefinden.
- Sie finden, dank individueller Ressourcenaktivierung innere Stabilität als Führungskraft, was sich positiv auf Ihr Team auswirkt.

Anmeldung zum Seminar:

Leadership in Balance: Gelassen Führen im Business

- am 05.06.2024 in Dresden (67-3398)
 am 04.12.2024 in Chemnitz (22-2485)

Bitte senden Sie uns Ihre Anmeldung

per Fax 0351 8322-422
 per E-Mail Kontakt@RKWcampus.de
 Internet www.RKWcampus.de

Teilnehmer/in Funktion

Teilnehmer/in Funktion

Firma/Anschrift

Telefon/Fax Beschäftigte Branche

E-Mail Datum/Unterschrift

Methodik

- Achtsamkeitspraktiken: Atemübungen, Meditation und Achtsamkeitsübungen für praktische Erfahrungen.
- Interaktive Gruppenarbeiten: Förderung von Gruppenaktivitäten, Diskussionen und Erfahrungsaustausch für einen lebendigen Lernprozess.
- Praktische Übungen: Rollenspiele und Fallstudien, um konkrete Situationen nachzubilden.
- Klarheits- und Fokusübungen: Vermittlung von Strategien zur Fokussierung und Klarheitsgewinnung durch praktische Beispiele.
- Emotionale Intelligenztraining: Einsatz von Progressiver Muskelentspannung, Introvision und Emotional Freedom Techniques (EFT) und Process (EFP).
- Lehrvorträge: Theoretische Hintergründe und wissenschaftliche Erklärungen, um ein umfassendes Verständnis zu ermöglichen.
- Teilnehmerintegration: Einbindung von Fragen, Diskussionen und Erfahrungen der Teilnehmer, um die Relevanz für den individuellen Arbeitskontext zu betonen.

→Diese Stichpunkte verdeutlichen, dass die Lernmethoden nicht nur auf theoretischer Wissensvermittlung basieren, sondern vor allem auf erlebnisorientierten und praktischen Ansätzen, um eine nachhaltige Verankerung der Gelassenheitsstrategien im Führungsalltag zu fördern.

Inhalte

Einführung und Kontext:

- Definition von Gelassenheit im Führungsalltag
- Analyse aktueller Herausforderungen und Trends im Leadership

Grundlagen des Wohlbefindens:

- Erklärung des Zusammenhangs von Körper, Geist und Emotionen in der Führungsrolle
- Betonung der Funktionsweise des Gehirns und der Spiegelneuronen in Bezug auf Leadership

Klarheit und Fokus:

- Achtsamkeit als Schlüssel zur Klarheit im Leadership
- Bedeutung von Atem und Meditation für die mentale Klarheit in Führungsentscheidungen

Umgang mit Emotionen und Stress:

- Ursachen emotionaler Ausgeglichenheit in Führungspositionen
- Werkzeuge für emotionale Intelligenz im Leadership (EFT und Happiness Habits)
- Bedeutung von Bewegung und Entspannungstechniken für Führungspersonen

Praktische Anwendungen im Leadership-Alltag:

- Entwicklung individueller Routinen und kognitiver Anker für effektive und klare Führungsentscheidungen
- Einüben von Fokussierungstechniken im Alltag einer Führungskraft
- Anwendung von gezielten Entspannungstechniken für den Körper
- Integration von Bewegung und Entspannung in den Führungsalltag

Ressourcen und Tools für Führungskräfte:

- Empfehlungen für Bücher, Artikel und Tools
- Tipps zur langfristigen Integration von Gelassenheitsstrategien in den Leadership-Alltag

Feedback und Reflexion:

- Sammeln von Teilnehmererfahrungen im Hinblick auf Führungsherausforderungen
- Individuelle Reflexion und Selbstbewertung im Kontext der Führungsverantwortung

Fragen zum Seminar beantworten wir Ihnen gern: Kerstin Wolffgramm 0351 8322-337
Cornelia Stangner 0351 8322-373

Teilnehmergebühr

einschließlich Arbeitsunterlagen: **440,00 EUR zzgl. 19% MwSt.**

Anmeldungen

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen. Sie erhalten rechtzeitig Ihre Durchführungsbestätigung mit Wegbeschreibung und Rechnung. Darin finden Sie auch die Kontaktdaten für Ihre eventuelle Hotelbuchung. Sie können nicht teilnehmen? Kostenfreie, schriftliche Stornierungen sind für **ein- und/oder zweitägige Seminare bis 14 Tage, für Lehrgänge, Arbeitskreise und EXKLUSIV-Seminare bis 21 Tage vor Veranstaltungsbeginn** möglich, es sei denn, in der Veranstaltungsbeschreibung ist eine andere Frist vereinbart. Geht uns die Stornierung innerhalb der vereinbarten Frist zu, entfällt die Teilnahmegebühr; schon bezahlte Beträge werden erstattet. Gern können Sie auch einen Ersatzteilnehmer benennen. Im Übrigen gelten die AGB (Seminarbedingungen) der RKW Sachsen GmbH Dienstleistung und Beratung.

Rabattmöglichkeiten:

Mitglieder des RKW Sachsen e.V. erhalten **10% Rabatt** auf die Teilnehmergebühr. Sie sind interessiert? Bitte sprechen Sie uns an.