

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) 21.05.2025 in Dresden

Alternativtermin(e) 22.10.2025 in Chemnitz

jeweils 09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Digitales Detox für mehr Gelassenheit:

Um eine vollständige Auszeit vom hektischen Arbeitsalltag zu ermöglichen, empfehlen wir einen Tag des "digitalen Detox". Während des Seminartages sollten Handys, Tablets und Laptops bewusst tabu sein, auch in den Pausen. Diese Pause von der digitalen Welt bietet die Gelegenheit, sich vollständig auf die Gelassenheitspraktiken zu konzentrieren und eine tiefe Verbindung zu den vorgestellten Techniken herzustellen.

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

Dozent Sindy 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.

Anmeldung zum Seminar:

Leadership in Balance: Gelassen Führen im Business

- ☐ am 21.05.2025 in Dresden (67-3499)
- ☐ am 22.10.2025 in Chemnitz (22-2593)

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

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.

Methodik

Achtsamkeitspraktiken, Interaktive Gruppenarbeiten, praktische Übungen, Klarheits- und Fokusübungen, Emotionales Intelligenztraining, Lehrvorträge, Teilnehmerintegration

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

Anna-Maria Schuster 0351 8322-339

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.