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)	**21.09.2027 in Dresden**
Alternativtermin(e)	
	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. Die Teilnehmer werden ermutigt, diesen Tag als eine wertvolle Gelegenheit zur Entschleunigung und Selbstreflexion zu nutzen, um gestärkt und erfrischt in den Führungsalltag zurückzukehren. >> Bequeme Kleidung; Bitte Yogamatte oder Decke mitbringen.
Dozentin	**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 21.09.2027 in Dresden (67-3762)
❑

Bitte senden Sie uns Ihre Anmeldung
per Fax 0351 8322-422
per E-Mail info@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
Maria Tamme	0351 8322-339
Cornelia Stangner	0351 8322-373

Teilnehmergebühr
einschließlich Arbeitsunterlagen: **490.00 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.