










## Ihr persönliches Bildungsangebot



Seminare

Seminarnummer: 1178

## Selbstführung - Basisseminar Teil 1

 <b>Termin</b>	11.05.2026 - 12.05.2026	 <b>Ansprechpartnerin</b>	Katrin Kuke Tel.: 030/31005-275 Fax: 030/31005-120 Mail: katrin.kuke@bbw-akademie.de
 <b>Abschluss</b>	bbw Teilnahmebescheinigung		
 <b>Unterrichtsform</b>	Seminar		
 <b>Dauer</b>	2 Tage   jeweils 08.30 - 16.30 Uhr	 <b>Veranstaltungsort</b>	Charlottenburg, Haus der Wirtschaft Am Schillertheater 2 10625 Berlin
<b>Zeiten</b>	2 Tage   jeweils 08.30 - 16.30 Uhr		
 <b>Gebühr</b>	890 €*  * Dieses Seminar ist von der Umsatzsteuer befreit.		
<b>Förderung</b>	Selbstzahler		

### Perspektiven

Die Teilnehmenden lernen die wichtigsten Kompetenzen, Grundhaltungen und Techniken, um sich selbst zu führen, auch zum Erfolg, wenn sie das wollen.

### Inhalte

Mit einer klugen Selbstführung kann man (selbst-) bewusst seine eigene Karriere und seinen Erfolg, aber auch das eigene Leben und Glück aktiv gestalten.

#### Modul 1: Bewusstes Verhalten

- # Selbstwahrnehmung | Fremdwahrnehmung
- # (Selbst-) bewusstes Kommunizieren und Zuhören
- # Körpersprache
- # Aktives Bewältigen und Vermeiden von Stress

#### Modul 2: Die Kraft der Gedanken

- # Fokus und Konzentration
- # Präsent sein und bleiben - Achtsamkeit
- # Nutzen kontextbezogener Selbstbilder
- # Ressourcenaufbau
- # Innere Antreiber verstehen und bewusst positiv nutzen
- # Die Kraft von Entscheidungen

#### Modul 3: Bewusster Umgang mit Emotionen

- # Aktives Nutzen der Herz-Hirn-Verbindung zur Selbstregulierung
- # Schlagfertigkeit
- # Umgang mit "Problempersonen"
- # Was tun mit Triggern und getriggerten Emotionen?
- # Techniken zur Selbstregulation

Allgemeine Kursinformation	Mit einer klugen Selbstführung kann man (selbst-) bewusst seine eigene Karriere und seinen Erfolg, aber auch das eigene Leben und Glück aktiv gestalten.
Vorteile	Die Teilnehmenden lernen die wichtigsten Kompetenzen, Grundhaltungen und Techniken, um sich selbst zu führen, auch zum Erfolg, wenn sie das wollen.
Zielgruppe	Fach- und Führungskräfte, die sich selbst besser kennenlernen und steuern wollen. Es steht eine unkomplizierte Wissensvermittlung im Fokus, die keine einschlägigen Vorkenntnisse voraussetzt und auch Einsteigerinnen und Einsteigern essenzielle Fähigkeiten zum Thema Selbstführung vermittelt.
Zugangs- voraussetzungen	Fach- und Führungskräfte, die sich selbst besser kennenlernen und steuern wollen. Es steht eine unkomplizierte Wissensvermittlung im Fokus, die keine einschlägigen Vorkenntnisse voraussetzt und auch Einsteigerinnen und Einsteigern essenzielle Fähigkeiten zum Thema Selbstführung vermittelt.
Enthaltene Leistungen	Arbeitsunterlagen, gemeinsames Mittagessen
Referent / Dozent	Frau Juliane Siafarikas