



Ihr persönliches Bildungsangebot



Seminare

Seminarnummer: 1179

Selbstführung - Vertiefungsseminar Teil 2

 Termin	01.07.2026 - 02.07.2026	 Ansprechpartnerin	Jacqueline Lebe Tel.: 030/31005-130 Fax: 030/31005-120 Mail: jacqueline.lebe@bbw-akademie.de
 Abschluss	bbw Teilnahmebescheinigung		
 Unterrichtsform	Seminar	 Veranstaltungsort	Charlottenburg, Haus der Wirtschaft Am Schillertheater 2 10625 Berlin
 Dauer	2 Tage à 8 Stunden		
Zeiten	2 Tage 08:30-16:30 Uhr		
 Gebühr	890 €* * Dieses Seminar ist von der Umsatzsteuer befreit.		

Perspektiven

Sie lernen, Ihre innere Haltung aktiv zu gestalten, mentale Blockaden zu lösen und emotionale Gelassenheit zu finden. So handeln Sie klar, fokussiert und selbstwirksam - auch in herausfordernden Situationen.

Inhalte

In der Vertiefung geht es um mentale Stärke und emotionale Balance. Sie lernen, wie Sie Gedanken, Emotionen und unbewusste Muster gezielt nutzen können, um fokussiert, resilient und klar zu bleiben - auch unter Druck. Mit wirksamen Reflexions- und Selbstregulationstechniken entwickeln Sie Ihre persönliche Selbstführungsstrategie.

- Die Kraft der Gedanken: Fokus, Präsenz und Achtsamkeit
- Ressourcen aktivieren und innere Antreiber positiv nutzen
- Entscheidungen bewusst treffen und umsetzen
- Emotionale Selbstregulation (Herz-Hirn-Verbindung)
- Umgang mit Konflikten, "Problempersonen" und Triggern
- Schlagfertigkeit und innere Souveränität
- Selbstführungsstrategie

Vorteile

Sie lernen, Ihre innere Haltung aktiv zu gestalten, mentale Blockaden zu lösen und emotionale Gelassenheit zu finden. So handeln Sie klar, fokussiert und selbstwirksam - auch in herausfordernden Situationen.

Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte, die bereits Grundlagen der Selbstführung kennen und ihre emotionale und mentale Selbststeuerung gezielt weiterentwickeln möchten.



Referent / Dozent Frau Juliane Siafarikas