











Ihr persönliches Bildungsangebot



Seminare

Seminarnummer: 1118

Achtsam führen: Innere Stärke und Klarheit für Führungskräfte

 Termin	26.02.2026 - 27.02.2026	 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 á 8 Stunden		
Zeiten	2 Tage 08:30-16:30 Uhr		
 Gebühr	890 €* * Dieses Seminar ist von der Umsatzsteuer befreit.		
 Weitere Termine	23.11.2026 - 24.11.2026 2 Tage 08:30-16:30 Uhr		

Perspektiven

In diesem Seminar erhalten Führungskräfte und Manager Anregungen, mit deren Hilfe sie ihr inneres Gleichgewicht stärken und ihr Verhalten - besonders in Belastungssituationen - sich selbst und ihren Mitarbeitern gegenüber - (positiv)verändern können.

Inhalte

Achtsamkeit ist ein Weg hin zu aktiver Selbstführung. Dieses Achtsamkeitstraining gibt dazu erste Impulse. Steigende Anforderungen an Führungskräfte durch tatsächlichen und wahrgenommenen Zeit-, Verantwortungs- und Erfolgsdruck führen dazu, dass sich Stress immer häufiger und unmittelbar auf das Führungsverhalten auswirkt. Nicht nur die Führungskräfte selbst müssen damit adäquat umgehen, sondern auch ihre Mitarbeiter.

In diesem Seminar erhalten Sie wertvolle Impulse, um Ihr inneres Gleichgewicht zu stärken und Ihr Verhalten, besonders in stressreichen Situationen, positiv zu verändern. Durch praxisorientierte Ansätze lernen Sie, wie Sie sich selbst und Ihre Mitarbeitenden besser unterstützen können, was zu einer effektiveren und erfüllenderen Führungsarbeit führt.

Die Seminarinhalte im Einzelnen:

- Gesunde und achtsame Führung
- Stress vs. Resilienz
- Selbst- und Mitarbeitenden Stressmanagement
- Wertorientierte Führung
- Balance zwischen Beruf und Privatleben

Zielgruppe	Dieser Workshop richtet sich an Führungskräfte aller Unternehmensbereiche, die ihre berufliche Handlungskompetenz durch Achtsamkeit und innere Ruhe auf ein neues Level heben möchten. Wenn Sie Ihre Führungsqualität verbessern und gleichzeitig Ihre eigene Balance finden wollen, ist dieser Workshop genau das Richtige für Sie.
Enthaltene Leistungen	Arbeitsunterlagen, gemeinsames Mittagessen und Getränke
Referent / Dozent	Frau Juliane Siafarikas