



## Ihr persönliches Bildungsangebot



Seminare

Seminarnummer: 1118

# Achtsam führen: Innere Stärke und Klarheit für Führungskräfte

 <b>Termin</b>	25.11.2024 - 26.11.2024
 <b>Abschluss</b>	bbw Teilnahmebescheinigung
 <b>Unterrichtsform</b>	Seminar
 <b>Dauer</b>	2 Tage á 8 Stunden
<b>Zeiten</b>	08:30 - 16:30 Uhr
 <b>Gebühr</b>	890 €* <small>* Dieses Seminar ist von der Umsatzsteuer befreit.</small>

 **Ansprechpartnerin**  
Jacqueline Lebe  
Tel.: 030/31005-130  
Fax: 030/31005-120  
Mail: jacqueline.lebe@bbw-akademie.de

 **Veranstaltungsort**  
Charlottenburg, Haus der Wirtschaft  
Am Schillertheater 2  
10625 Berlin

 **Weitere Termine**  
27.01.2025 - 28.01.2025 | 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

---