



Ihr persönliches Bildungsangebot



Seminare

Seminarnummer: 1179

Selbstführung - Vertiefungsseminar Teil 2

Emotionale Selbststeuerung stärken und auch unter Druck souverän handeln

 Termin	20.09.2027 - 21.09.2027	 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

Wer sich selbst besser versteht, schafft die Grundlage für bewusste Entscheidungen. Die eigentliche Herausforderung beginnt jedoch dort, wo Belastungen, Konflikte oder starke Emotionen den Berufsalltag bestimmen. Gerade für Fach- und Führungskräfte ist es wichtig, auch in solchen Situationen handlungsfähig zu bleiben und nicht automatisch auf vertraute Reaktionsmuster zurückzugreifen.

In diesem Vertiefungsmodul entwickeln Sie Ihre emotionale, mentale und kommunikative Selbststeuerung weiter. Sie lernen, eigene Reaktionsmuster frühzeitig zu erkennen, Emotionen bewusster zu regulieren und schwierige Situationen mit mehr Klarheit und innerer Souveränität zu gestalten. So stärken Sie Ihre persönliche Selbstführung und schaffen eine Grundlage für bewusste Entscheidungen und eine konstruktive Zusammenarbeit.

Inhalte

Wie lassen sich Gedanken, Emotionen und persönliche Muster so nutzen, dass sie das eigene Handeln unterstützen? Im Vertiefungsmodul beschäftigen Sie sich mit psychologischen Zusammenhängen und konkreten Strategien, die Ihnen helfen, auch unter Belastung den eigenen Fokus zu behalten und die persönliche Handlungsfähigkeit zu stärken.

Sie reflektieren Ihre Denk- und Handlungsmuster, beschäftigen sich mit dem bewussten Umgang mit Emotionen und persönlichen Triggern und lernen, eigene Ressourcen und Werte als Orientierung für Entscheidungen und authentisches Handeln zu nutzen.

- Eigene Denk- und Handlungsmuster erkennen und bewusst gestalten
- Emotionen verstehen und wirksam regulieren
- Aufmerksamkeit und Fokus auch unter Belastung gezielt steuern
- Ressourcen aktivieren und persönliche Stärken bewusst nutzen
- Herausfordernde Gesprächssituationen und persönliche Trigger souverän bewältigen
- Innere Klarheit als Grundlage guter Entscheidungen

- Eigene Werte als Orientierung für authentisches Handeln nutzen
- Entwicklung einer persönlichen Strategie für nachhaltige Selbstführung

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 erste Erfahrungen mit Selbstführung gesammelt haben und ihre emotionale, mentale und kommunikative Selbststeuerung gezielt weiterentwickeln möchten.

Referent / Dozent

Frau Juliane Siafarikas