Weiterbildung
Berufsbegleitende Lehrgänge und Seminare

Ihr persönliches Bildungsangebot

Seminare

Seminarnummer: 1118

Bewusst und achtsam führen in anspruchsvollen Zeiten

Achtsamkeit für Führungskräfte - Selbstführung im Führungsalltag

Termin 23.11.2026 - 24.11.2026

Abschluss bbw Teilnahmebescheinigung

Unterrichtsform Seminar

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

22.02.2027 - 23.02.2027 | 2 Tage | 08:30-16:30 Uhr

05.07.2027 - 06.07.2027 | 2 Tage | 08:30-16:30 Uhr

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

Perspektiven

Führung besteht nicht nur aus Methoden oder Werkzeugen. Sie lebt vor allem von der Fähigkeit, auch unter Druck bewusst wahrzunehmen, klar zu entscheiden und situationsgerecht zu handeln.

Im Führungsalltag bestimmen Zeitdruck, hohe Verantwortung, ständige Erreichbarkeit und komplexe Entscheidungen häufig das Tempo. Wer dauerhaft im Autopiloten agiert, reagiert schneller impulsiv, übersieht wichtige Signale im Team und verliert leichter den Blick für das Wesentliche.

Bewusst zu führen bedeutet nicht, langsamer zu arbeiten oder jede Situation ausführlich zu analysieren. Es bedeutet, auch in anspruchsvollen Situationen innezuhalten, bewusst zu entscheiden und mit Klarheit sowie Gelassenheit zu handeln.

Dieses Achtsamkeitstraining für Führungskräfte unterstützt Sie dabei, Ihre Selbstführung zu stärken, persönliche Stressmuster frühzeitig zu erkennen und auch unter Belastung ruhig, klar und wertschätzend zu führen.

Inhalte

Im Seminar beschäftigen Sie sich damit, wie Sie Achtsamkeit im Führungsalltag einsetzen und Ihre eigene Wahrnehmung und Selbststeuerung stärken können. Sie reflektieren Ihren Umgang mit Stress und mentaler Belastung und entwickeln Strategien, um Emotionen bewusster wahrzunehmen und professionell zu steuern.

Weiterbildung
Berufsbegleitende
Seminare und Lehrgänge

Weitere Schwerpunkte sind werteorientierte Führung, bewusste Kommunikation und Präsenz im Gespräch. Sie entwickeln persönliche Strategien, um Ihre Führungsrolle klar und wirksam auszufüllen und die Balance zwischen Leistungsfähigkeit und Regeneration im Blick zu behalten.

Die Seminarinhalte im Einzelnen:

- Achtsamkeit als Grundlage wirksamer Führung
- Selbstführung und persönliche Resilienz
- Umgang mit Stress und mentaler Belastung
- Emotionale Selbststeuerung
- Werteorientierte Führung
- Bewusste Kommunikation und Präsenz im Gespräch
- Balance zwischen Leistungsfähigkeit und Regeneration
- Entwicklung persönlicher Strategien für den Führungsalltag

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