



Ihr persönliches Bildungsangebot



Seminare

Seminarnummer: 1178

Selbstführung - Basisseminar Teil 1

Eigene Verhaltensmuster verstehen und bewusster handeln

Termin	10.05.2027 - 11.05.2027	Ansprechpartnerin	Jacqueline Lebe Tel.: 030/31005-130 Fax: 030/31005-120 Mail: jacqueline.lebe@bbw-akademie.de
Abschluss	bbw Teilnahmebescheinigung		
Unterrichtsform	Seminar		
Dauer	2 Tage jeweils 08.30 - 16.30 Uhr		
Zeiten	2 Tage 08:30-16:30 Uhr	Veranstaltungsort	Charlottenburg, Haus der Wirtschaft Am Schillertheater 2 10625 Berlin
Gebühr	890 €* * Dieses Seminar ist von der Umsatzsteuer befreit.		
Förderung	Selbstzahler		

Perspektiven

Wie reagieren Sie, wenn der Druck steigt, mehrere Aufgaben gleichzeitig Aufmerksamkeit verlangen oder ein Gespräch anders verläuft als erwartet? Häufig handeln wir in solchen Situationen nach vertrauten Mustern, ohne unsere Reaktionen bewusst zu hinterfragen. Wer die eigene Selbstwahrnehmung schärft und Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen besser versteht, kann bewusster entscheiden und auch in anspruchsvollen Situationen handlungsfähig bleiben.

In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen wirksamer Selbstführung kennen. Sie erfahren, wie Selbstführung und Selbstmanagement zusammenhängen, setzen sich mit Ihren Stressreaktionen auseinander und lernen, Ihre Aufmerksamkeit gezielt zu lenken und Ihre Kommunikation bewusster zu gestalten. So erweitern Sie Ihre Handlungsmöglichkeiten und stärken Ihre persönliche Wirksamkeit im Berufsalltag.

Inhalte

Selbstführung bedeutet, die eigenen Reaktionen wahrzunehmen, das eigene Verhalten zu reflektieren und bewusste Entscheidungen zu treffen, statt ausschließlich auf äußere Umstände zu reagieren. Dabei geht es nicht um Selbstoptimierung, sondern darum, die eigenen Verhaltensmuster besser zu verstehen und neue Handlungsspielräume zu entdecken.

Im Seminar beschäftigen Sie sich mit Ihrer Selbst- und Fremdwahrnehmung, Ihrer Körpersprache und Ihrem Umgang mit Stress. Sie lernen, Achtsamkeit für mehr Klarheit und Konzentration einzusetzen und durch aktives Zuhören und eine bewusste Kommunikation den Umgang mit anderen Menschen zu gestalten.

Die Seminarinhalte im Einzelnen:

- Selbstführung verstehen: vom Autopiloten zur bewussten Selbststeuerung
- Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und Selbstreflexion gezielt entwickeln
- Selbst- und Fremdwahrnehmung bewusst unterscheiden

- Körpersprache als Ausdruck innerer Haltung verstehen und nutzen
- Stressreaktionen erkennen und erste Strategien der Selbstregulation anwenden
- Achtsamkeit als Werkzeug für Klarheit, Fokus und bewusstes Handeln
- Kommunikation bewusster gestalten, aktiv zuhören und klar kommunizieren
- Eigene Verhaltensmuster erkennen und neue Handlungsspielräume entwickeln

Allgemeine Kursinformation

Mit einer klugen Selbstführung kann man (selbst-) bewusst seine eigene Karriere und seinen Erfolg, aber auch das eigene Leben und Glück aktiv gestalten.

Vorteile

Die Teilnehmenden lernen die wichtigsten Kompetenzen, Grundhaltungen und Techniken, um sich selbst zu führen, auch zum Erfolg, wenn sie das wollen.

Zielgruppe

Dieses Seminar richtet sich an Fach- und Führungskräfte, die ihre Selbstwahrnehmung schärfen, bewusster mit sich selbst und anderen umgehen und ihre persönliche Wirksamkeit im Berufsalltag stärken möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Zugangs- voraussetzungen

Fach- und Führungskräfte, die sich selbst besser kennenlernen und steuern wollen. Es steht eine unkomplizierte Wissensvermittlung im Fokus, die keine einschlägigen Vorkenntnisse voraussetzt und auch Einsteigerinnen und Einsteigern essenzielle Fähigkeiten zum Thema Selbstführung vermittelt.

Enthaltene Leistungen

Arbeitsunterlagen, gemeinsames Mittagessen und Getränke

Referent / Dozent

Frau Juliane Siafarikas