

High Pressure, High Performance – Teams stärken unter Zeitdruck

KURZBESCHREIBUNG

Zeitdruck, enge Deadlines, zu viele und zu lange Meetings – willkommen im Alltag moderner Führung. Doch was passiert mit Teams, wenn es dauerhaft „schnell“ gehen muss? In diesem interaktiven Seminar lernen Führungskräfte, wie sie auch unter hohem Druck klare Entscheidungen treffen, produktive Meetings gestalten und ihr Team mental stark und handlungsfähig halten. Gemeinsam werfen wir einen Blick auf die neurobiologischen Hintergründe von Stress – und wie er sich auf Kommunikation, Teamdynamik und Leistung auswirkt. Sie trainieren Methoden für mehr Ruhe und Fokus in kritischen Momenten, reflektieren Ihre Meeting- und Entscheidungskultur und üben wertschätzende Kommunikation – auch wenn die Nerven einmal blank liegen.

HINWEIS

2 Präsenztage + 2 Stunden Follow-up in der Gruppe

IHR NUTZEN

Mehr Souveränität in stressreichen Führungssituationen
Klarheit und Zeitersparnis in Meetings und Entscheidungsprozessen
Besserer Umgang mit Stressdynamiken im Team
Alltagstaugliche Strategien für Fokus, Kommunikation und Priorisierung

SCHWERPUNKT

Kommunikations- und Führungsstrategien, die sich unter Zeitdruck bewähren: Wie lassen sich Meetings effektiv steuern, Entscheidungen klar treffen und Konflikte deeskalieren – auch wenn wenig Zeit bleibt?

ZIELGRUPPE

Führungskräfte, Teamleitungen und Projektverantwortliche, die auch bei Zeitdruck souverän führen, klar entscheiden und ihr Team durch herausfordernde Situationen begleiten wollen.

THEMEN

Stressmechanismen verstehen
Meetings strukturieren und Zeitfresser eliminieren
Entscheidungsmodi kennen und situativ nutzen
Kommunikation unter Spannung: klar bleiben, ohne die Beziehung zu gefährden
Micro-Techniken für den Führungsalltag: Atemtechniken, Reframing, Priorisierung

LEHRMETHODEN

Aktionssoziometrie, Aufstellungsarbeit, Kleingruppen, Perspektivwechsel, Austausch im Plenum

TERMINE

2 Präsenztage + 4 Stunden Online
Follow-up in der Gruppe

**18.11.2025 (10:00 Uhr) bis
19.11.2025 (16:00 Uhr)**

Präsenz | Hannover
ARD.ZDF medienakademie
Preis: 1.425,- € p.P.
Seminarleitung: Frauke Meyer

INHALTLICH VERANTWORTLICH

Anja Schäfer
E-Mail: a.schaefer@ard-zdf-medienakademie.de
Telefon: +49 511 123598-541

KUNDENSERVICE

Ute Sperling
E-Mail: kundenservice@ard-zdf-medienakademie.de
Telefon: +49 911 9619-367

SEMINARNUMMER

48 210