

Führen mit emotionaler Souveränität

KURZBESCHREIBUNG

Wenn es im Führungsalltag eng wird, sind immer starke Emotionen im Spiel: beim Gegenüber, bei Ihnen selbst – oft auf beiden Seiten. Wie Sie in schwierigen Führungssituationen emotional souverän reagieren können, darum geht es in diesem Seminar. Lernen Sie, Ihre eigenen schwierigen Emotionen und charakterlichen Hürden zu erkennen, um sich in belastenden Situationen gezielt regulieren und führen zu können. Ebenso stärken Sie Ihre Fähigkeit, die oft komplexen emotionalen Lebenslagen Ihrer Mitarbeitenden frühzeitig zu erfassen und konstruktiv zu begleiten und emotionale Wechselwirkungen zu erkennen. Führungskräfte mit emotionaler Kompetenz schaffen sichere Räume, auch für Konflikte. Dadurch entstehen einerseits belastbare Beziehungen und auf lange Sicht Vertrauen.

HINWEIS

2,5 Tage Präsenz + 0,5 Tage Follow-up online

IHR NUTZEN

Sie kennen Ihr emotionales Gerüst und können damit bewusst umgehen.

Sie werden souveräner in schwierigen Führungsbeziehungs-Dynamiken.

Emotionale Kompetenz lässt Sie gelassener, zugänglicher, stressfester werden und damit auf Dauer resilient.

Sie lernen, Ihre roten Knöpfe zu erkennen und erfahren, wie Sie sich regulieren und souverän führen – auch in herausfordernden Situationen.

SCHWERPUNKT

Im Zentrum steht die Entwicklung Ihrer intrapersonellen und interpersonellen Kompetenzen, mit Schwerpunkt auf erweiterter Selbstkenntnis. Durch neurowissenschaftliche Erkenntnisse machen wir unbewusste psychische Mechanismen wie automatische Reaktionen oder den "blinden Fleck" besser verständlich und so im Führungsalltag sichtbar und nutzbar.

ZIELGRUPPE

Führungskräfte (auch angehende) aller Hierarchiestufen

THEMEN

Nutzen und Wirkungsweise von Emotionen für unser Denken und Handeln

- Neurobiologische Grundlagen
- Wechselwirkung zwischen Körper und Geist
- Emotionales Frühwarnsystem entwickeln

Eigene innere emotionale Automatik erkunden und in der Tiefe verstehen

Selbstregulationstechniken verstehen und anwenden

Wirksame Selbstführung mit dem Modell "Internal Family Systems (IFS)"

Die "Wechselwirkungs-8": ein Tool, um Konfliktdynamiken schnell zu verstehen und zu beeinflussen.

LEHRMETHODEN

Eigen- und (moderierte) Gruppenreflexion, praktische Übungen, szenisches Training, Reflexionen eigener Erfahrungen und Coaching-Elemente. Individuelles Feedback von Trainer und anderen Teilnehmenden. Praxisnahe Fallarbeit. Transfer in die Praxis.

TERMINE

2,5 Tage Präsenz + 0,5 Tage Follow-up online

04.11.2026 (11:00 Uhr) bis
06.11.2026 (14:00 Uhr)

Präsenz | Nürnberg

ARD.ZDF medienakademie (BR-Gelände)

Preis: 1.710,- € p.P.

Seminarleitung: Roland Wagner

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

48 139