

Resilienz im Führungsalltag: Seminar für klare und selbstbestimmte Entscheidungen

KURZBESCHREIBUNG

Sie wünschen sich mehr Klarheit, mehr Selbst-Bestimmung, mehr Resilienz? Weltweite politische Krisen, rasant schnelle und tiefgreifende Veränderungen in der Wirtschafts- und Arbeitswelt und dazu noch persönliche Herausforderungen, denen Sie täglich begegnen, verunsichern, fordern und produzieren Angst, falsche Entscheidungen zu treffen. Oft scheint es schwer, den richtigen Kurs zu finden und ihn konsequent einzuschlagen.

Dieses Seminar bietet Ihnen eine umfassende und individuelle Unterstützung, Ihre persönliche Widerstandskraft zu stärken, Ihre Selbstführung weiterzuentwickeln und auch unter herausfordernden Bedingungen handlungsfähig zu bleiben. Nachhaltige Führungskompetenz beginnt bei der Fähigkeit, sich selbst bewusst zu steuern, Belastungen konstruktiv zu bewältigen und Klarheit im eigenen Handeln zu gewinnen.

Die Themenschwerpunkte Selbst-Führung und Selbst-Reflexion, Persönliches Wachstum, Stressbewältigung sowie Resilienz-Stärkung und Beziehungsklärung im beruflichen Kontext stehen im Mittelpunkt des Seminars. Ein 1:1 Training on the Job bietet zusätzlich die Möglichkeit, ein individuelles Thema zu vertiefen.

HINWEIS

2,5 Tage Präsenz und 1,5 Stunden 1:1 Training on the Job (online)

IHR NUTZEN

Sie aktivieren und stärken Ihre persönlichen Ressourcen, um diese gezielt zur Bewältigung beruflicher Herausforderungen einzusetzen.

Sie erlangen mehr Klarheit für berufliche Entscheidungen und Prioritäten.

Sie stärken Ihre Selbststeuerung und bleiben auch in schwierigen Veränderungsprozessen und Krisen handlungs- und entscheidungsfähig.

Sie erhalten Werkzeugen zur Förderung einer konstruktiven Zusammenarbeit im Team.

Ihr Umgang mit beruflichen Stress, Veränderungsdruck und Unsicherheit wird bewusster.

SCHWERPUNKT

Im Seminar arbeiten wir u.a. nach der bewährten und wissenschaftlich fundierten VERMEULEN® Methode, die Sie ganzheitlich in Kontakt mit sich selbst bringt. Sie erhalten Zeit, um Ihre Themen und sich selbst zu reflektieren, zu bearbeiten und Lösungen für Ihre Herausforderungen zu finden.

ZIELGRUPPE

Führungskräfte aus allen Bereichen

THEMEN

Resilienz als Erfolgsfaktor in der Führung

Umgang mit Belastungen, Unsicherheit und Veränderung

Emotionale Selbststeuerung und Stressmanagement

Entscheidungskompetenz in komplexen Situationen

Klärung von Beziehungen und Rollen im beruflichen Umfeld

Stärkung persönlicher Ressourcen und Potenziale

LEHRMETHODEN

Ein abwechslungsreicher aktivierender Mix aus fundierten wissenschaftlichen Modelle in einer lebendigen, praxisnahen Vermittlung, vielen Übungen in Einzel- und Gruppensettings für vertiefte Lernprozesse, Diskussionen und strukturierte Feedbackrunden

TERMINE

2,5 Tage Präsenz + 1,5 Stunden
Training on the Job

**12.04.2027 (11:00 Uhr) bis
14.04.2027 (14:00 Uhr)**

Präsenz | Nürnberg

ARD.ZDF medienakademie (BR-
Gelände)

Preis: 1.710,- € p.P.

Seminarleitung: Ute Lehmann

INHALTLICH VERANTWORTLICH

Anja Schäfer

E-Mail: [a.schaefer@ard-zdf-
medienakademie.de](mailto:a.schaefer@ard-zdf-medienakademie.de)

Telefon: +49 511 123598-541

KUNDENSERVICE

Ute Sperling

E-Mail: [kundenservice@ard-zdf-
medienakademie.de](mailto:kundenservice@ard-zdf-medienakademie.de)

Telefon: +49 911 9619-367

SEMINARNUMMER

48 170