

LEADING CALM: MIT INNERER RUHE DURCH HOCHDRUCKPHASEN

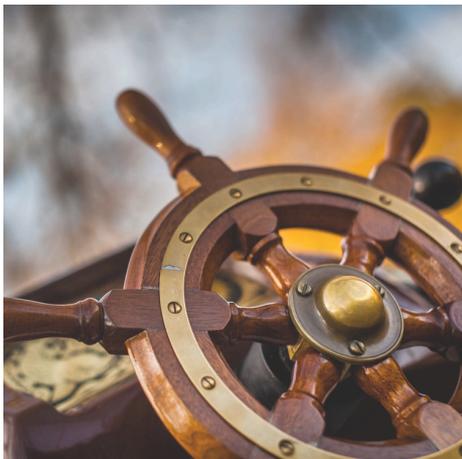
GELASSEN BLEIBEN, WENN'S ERNST WIRD: RESILIENZ UND ACHTSAMKEIT FÜR ERFAHRENE LEADER

Echte Ruhe finden. Abschalten können. Gelassen führen – auch wenn alles gleichzeitig passiert. Wenn Sie eines nicht brauchen, dann die nächste Theorie zu Achtsamkeit oder Resilienz. Davon haben Sie genug gehört. Was Ihnen fehlt, sind praxistaugliche Lösungen, die sich trotz voller Kalender und hoher Taktung wirklich umsetzen lassen – für Sie selbst und für Ihr Team.

Genau hier setzt dieses Seminar an: Wir entwickeln individuelle Strategien, die sich nahtlos in Ihren Führungsalltag integrieren lassen. Keine komplizierten Routinen, sondern wirksame Methoden, die Ihnen helfen:

- Abends abzuschalten und erholt in den nächsten Tag zu starten.
- Unter Druck klar und souverän zu bleiben.
- Ihre Balance zu halten – und sie auf Ihr Team ausstrahlen zu lassen.

Sie reflektieren, was für Sie funktioniert, tauschen sich mit anderen erfahrenen Führungskräften aus und schaffen sich Ihren eigenen, alltagstauglichen Werkzeugkasten.



INHALTE

Individuelle Strategien entwickeln

- Vertiefen Sie Ihr Wissen rund um Achtsamkeit und Resilienz – gezielt angepasst an Ihren Führungsalltag
- Erarbeiten Sie praxistaugliche Techniken, die Ihnen echte Entlastung bringen

Gelassen bleiben, wenn's darauf ankommt

- Finden Sie Ihren persönlichen Weg, auch in Hochdruckphasen stabil und handlungsfähig zu bleiben
- Nutzen Sie die Dynamik von Stress aktiv, statt sich von ihr treiben zu lassen

Gesund führen – sich selbst und andere

- Lernen Sie das biopsychosoziale Modell kennen und stärken Sie Ihr Wohlbefinden nachhaltig
- Entwickeln Sie einfache Routinen, die auch bei wenig Zeit wirken

Reflektieren, um zu wachsen

- Analysieren Sie Ihre bisherigen Muster im Umgang mit Druck und Belastung
- Entdecken Sie neue Möglichkeiten, innere Ruhe und Klarheit zu kultivieren

Für Leader, die nicht noch mehr Input wollen – sondern echte Entlastung.



IHR NUTZEN

- Führungskräfte stärken ihre Gelassenheit und erhöhen damit die Anpassungsfähigkeit des Unternehmens in dynamischen Zeiten
- Mehr Achtsamkeit und Resilienz im Führungsteam fördern das Wohlbefinden und steigern die Zufriedenheit im gesamten Unternehmen
- Die kontinuierliche persönliche Entwicklung der Führungskräfte wirkt direkt auf die Innovations- und Lernkultur im Unternehmen
- Reflexion und Perspektivwechsel ermöglichen bessere Entscheidungen und erhöhen die Qualität der Zusammenarbeit
- Ein wirksames Stressmanagement der Führungsebene stärkt die Stabilität des Unternehmens

BENEFIT FÜR DIE TEILNEHMER:INNEN

Mehr innere Ruhe – trotz voller Agenda

Sie lernen, wie Sie auch in Phasen hoher Belastung Ihre persönliche Balance halten und gezielt regenerieren. So entwickeln Sie eine innere Stabilität, die Ihnen auch in anspruchsvollen Situationen Sicherheit und Klarheit gibt.

Individuelle Lösungen statt Standardmethoden

Im Seminar entwickeln Sie alltagstaugliche Strategien, die zu Ihnen und Ihrem Führungsstil passen. Sie erarbeiten persönliche Routinen, die sich unkompliziert in Ihren Tagesablauf integrieren lassen und nachhaltige Wirkung zeigen.

Bewusst führen und positiv ausstrahlen

Gelassenheit wirkt ansteckend. Wenn Sie Ruhe und Klarheit vorleben, profitieren auch Ihre Teams davon. Sie entdecken, wie Ihre innere Balance ins Gleichgewicht kommen kann und schaffen ein Umfeld in dem Ihr Team motiviert wird, ebenfalls Verantwortung für das eigene Wohlbefinden und ein gesundes Stressmanagement zu übernehmen.

Zeit für Reflexion und Austausch auf Augenhöhe

Sie reflektieren Ihre bisherigen Strategien im Umgang mit Druck und Belastung und erhalten wertvolle Impulse von anderen Führungskräften. So lassen sich gemeinsam neue Ansätze für den Führungsalltag entwickeln.

REFERENT:IN

Petra Isabel Schlerit

TEILNEHMERKREIS

Verantwortungsträger*innen auf allen Ebenen



FORMAT

1-tägig von 09:00 - 17:00 Uhr
remote mit Virtual Reality (VR)

METHODEN

Trainer-Input | Fallbeispiele | Tools
praktische Übungen | Diskussion

Es wird prozessflexibel auf die Anliegen der Teilnehmenden eingegangen. Seminarunterlage und ggf. Umsetzungsplan unterstützen die Reflexion und Aneignung der Inhalte.

INHOUSE

Individuell abgestimmte Schulungen – vor Ort, in Virtual Reality oder online. Profitieren Sie von maximaler Flexibilität und einem attraktiven Festtagessatz.

INVESTITION

€ 978,00 pro Person zzgl. USt
inkl. VR-Leih-Headset

Inhouse Tagessatz auf Anfrage:
Profitieren Sie von maximaler
Flexibilität und einem attraktiven
**festen Tagessatz ab 5
Teilnehmenden.**

ANFRAGE **Bestellnr. F-1250**



[Anmeldeformular](#)



office@xr-c.com



+49 (176) 2177 5622

