

## „Kraftvoll und emphatisch führen“

Im Seminar wird ihnen bewusst werden, wie es gelingt, Ihre eigenen Stärken und Ressourcen so einzusetzen, dass Sie auch in schwierigen Situationen achtsam und effektiv agieren können. Sie lernen, wie Sie dabei auch eine proaktive Haltung einnehmen können. Ihre Führungsqualität wird sich darin zeigen, wie sehr sie sich und ihre Mitarbeiter kennen und dadurch effizient und wertschätzend agieren.

### Inhalte

- **Die Sieben Säulen der Resilienz:** Individuelle Wege finden und ausbauen, um die eigene Selbst- und Außenwirksamkeit zu steigern. Resilienz ist erlernbar.
- **Schlüssel der Emotion:** Der Weg aus der Emotionskontrolle hin zur Emotionssteuerung, positive Gefühle als Basis von Innovation. Emotionen und Gefühle – wo ist der Unterschied? Kreativität und Wachstum, Wie schaffe ich Denkräume für mich und meine Mitarbeiter?
- **Stresskonzepte:** Stressoren und Stressreaktionen verstehen lernen. Es geht nicht nur um Stressminimierung sondern um den gesunden Umgang mit Stress.

### Zielgruppe

Führungskräfte, die an ihrer eigenen Stärke arbeiten wollen und nach vitaler Selbst- und Fremdführung streben.

### Ihr persönlicher Nutzen

- Sie lernen Ihre Stärken kennen und wie Sie diese aktiv zur Anwendung bringen, ob nun beruflich oder privat.
- Sie blicken mit Selbstvertrauen in eine Zukunft, die Sie kraftvoll mitgestalten.
- Ihre Führungsaufgaben gezielt und effizient wahrnehmen,
- auf Ihr inneres Gleichgewicht dabei achten
- Der Domino Effekt für ihre Mitarbeiter – Lernen durch Erfahrung und nicht durch „teaching“

**„Deine Gegenwart ist das wertvollste Geschenk, welches du einem anderen Menschen machen kannst.! (Marshall B. Rosenberg)**