

Innere Stärke für wirksame Führung

Mit Selbstführung, Achtsamkeit & emotionaler Stabilität bewusst führen

Deine Arbeitswelt ist in ständigem Wandel und du stellst dich Erwartungen, Komplexität, Leistungs- und Zeitdruck und hast eine Fülle von Aufgaben - da können Motivation, Freude an der Arbeit und nicht zuletzt auch die Produktivität auf der Strecke bleiben. Lerne in diesem Seminar, wie du den Anforderungen, der Unplanbarkeit und der Hektik des Alltags mit Achtsamkeit begegnen kannst. Das fördert nicht nur einen wertschätzenden Umgang im Team, sondern gibt auch Energie, um den Arbeitstag motiviert und mit Fokus auf das Wesentliche zu gestalten - du sorgst somit für steigende Produktivität und bessere Arbeitsergebnisse.

Inhalte

Einführung in die Achtsamkeitspraxis

- Was ist Achtsamkeit und wie funktioniert sie?
- Du bekommst Einblick in den aktuellen Forschungsstand zur Wirksamkeit nach der MBSR-Methode.
- Was ist formelle und informelle Achtsamkeitspraxis?

Selbstführung

- Der Umgang mit schwierigen Gedanken & Gefühlen: emotionale & mentale Selbstregulation.
- Wir betrachten die Rolle von Wahrnehmung und Autopilot-Modus auf das Führungsverhalten.
- Fürsorgepflicht 2.0: Wie gut sorgst du für dich?

Achtsam im Führungsalltag

- Was macht aus einer Führungskraft einen Mindful Leader?
- Wie kann ich achtsam kommunizieren?
- Du bekommst einen Methodenkoffer für den Führungsalltag.

Lernumgebung

In deiner Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung nützliche Informationen, Downloads und Extra-Services zu dieser Qualifizierungsmaßnahme.

Dein Nutzen

- Du führst dich selbst und deine Mitarbeitenden achtsam in ein produktives, wertschätzendes und entspanntes Miteinander.
- Deine Konzentration, Intuition, Kreativität und Belastbarkeit nehmen zu.
- Du erlernst einen gelassenen und empathischen Umgang mit dir selbst, deinen Mitmenschen und Situationen.
- Du verfügst über eine exzellente Stressbewältigung.
- Du begegnest Misserfolgen und Veränderungen mit Resilienz.
- Du erhältst eine Sammlung an effektiven Tools und Techniken, die du selbst in den stressigsten Führungsalltag einbauen kannst.

Methoden

Unser lebendiges und interaktives Training lebt von Impulsvorträgen mit theoretischem Hintergrundwissen, der sich abwechselnd mit Übungen zur Förderung von Resilienz. Dich erwarten moderierte Reflexionen und Austausch sowie Vermittlung alltagstauglicher Tools für einen nachhaltigen Transfer in den Arbeitsalltag.

Teilnehmer:innenkreis

Führungskräfte aller Ebenen und Branchen sind herzlich willkommen.

Open Badges - Zeige auch digital, was du kannst.

Open Badges sind anerkannte, digitale Teilnahmezertifikate. Diese verifizierbaren Nachweise sind der aktuelle Standard für die Einbindung in Karrierenetzwerken wie z.B. LinkedIn.

Damit zeigst du digital, über welche Kompetenzen du verfügst.

Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du von uns ein Open Badge.

Mehr erfahren kannst du unter:

<https://www.haufe-akademie.de/seminare-lehrgaenge/trending-topics/open-badges>



Trainer:in



Isabelle Mall

Ich arbeite an der Schnittstelle von Leistung, Gesundheit und Motivation. Ich bin Trainerin für Stressmanagement, Achtsamkeit und Resilienz und begleite Menschen, die viel leisten und dabei nicht ausbrennen wollen.

Als international tätige Betriebswirtin habe ich Stress, Taktung und Leistungsdruck aus erster Hand erlebt. Mich motiviert die Frage, warum wir Stress so oft als gegeben hinnehmen, statt Arbeit so zu gestalten, dass Produktivität, Wohlbefinden und Menschlichkeit zusammengehen.

In meinen Trainings verbinde ich wissenschaftliche Fundierung mit Humor und ehrlichem Austausch - praxisnah, alltagstauglich und umsetzungsorientiert.

Details zur Weiterbildung

Seminar | Präsenz

2 Tage

Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Termine & Orte

☀ 06.-07.08.2026

Starnberg

Veranstaltungsort

Hotel Vier Jahreszeiten Starnberg

Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 06.08.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag, 07.08.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

09.-10.12.2026

Frankfurt a. M.

Veranstaltungsort

Novotel Frankfurt City

Tage & Uhrzeit

Mittwoch, 09.12.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Donnerstag, 10.12.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

05.-06.04.2027

Hamburg

Veranstaltungsort

Courtyard by Marriott Hamburg City

Tage & Uhrzeit

Montag, 05.04.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Dienstag, 06.04.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

05.-06.08.2027

Starnberg

Veranstaltungsort

Hotel Vier Jahreszeiten Starnberg

Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 05.08.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag, 06.08.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/1847**Teilnahmegebühr****€ 1.540,- zzgl. MwSt.**

€ 1.832,60 inkl. MwSt.

Die angegebene Teilnahmegebühr beinhaltet

- ein gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag,
- Pausenverpflegung und
- umfangreiche Arbeitsunterlagen.

Die Übernachtungskosten im Hotel werden von den Teilnehmenden direkt mit dem Hotel abgerechnet. Für die Hotelbuchung findest du in deiner Lernumgebung ein Reservierungsformular.

Deine AnmeldemöglichkeitenOnline: www.haufe-akademie.de/1847E-Mail: anmelden@haufe-akademie.de

Buche deine Weiterbildung einfach und schnell online. Gib sonst bitte unbedingt den Namen des Teilnehmenden und die vollständige Rechnungsanschrift mit Telefonnummer sowie E-Mail-Adresse an.

In unserem Bereich Fragen & Antworten (FAQ) findest du alle Antworten auf die häufigsten Fragen rund um unsere Weiterbildungen:

<https://www.haufe-akademie.de/faqs>

Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen findest du auch im Internet unter www.haufe-akademie.de/agb oder im Gesamtprogramm.

Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter www.haufe-akademie.de/datenschutz.

