

Führen mit Präsenz: sicher führen in herausfordernden Zeiten

Kampfkunst-Impulse für klare Haltung und souveränes Handeln

Du möchtest in herausfordernden Situationen souverän bleiben und deine Führungswirkung gezielt steigern? Dieses Training verbindet fundierte Leadership-Impulse mit körperlich erfahrbaren Übungen aus der Kampfkunst. Dabei lernst du, Präsenz aufzubauen, Entscheidungen strukturiert zu treffen und auch unter Druck ruhig und klar zu handeln. Du stärkst deine innere Haltung, entwickelst eine authentische Führungspräsenz und gewinnst mehr Stabilität, Fokus und Klarheit für deinen anspruchsvollen Führungsalltag.

rethink

Hast du den Mut, Etabliertes auf den Kopf zu stellen?

Mit den rethink Weiterbildungen veränderst du dein Mindset und entdeckst neue Horizonte.

Inhalte

Präsenz und Ausstrahlung

- Dein persönliches Führungsbild reflektieren und schärfen.
- Eigene Positionen zu zentralen Führungsaspekten klären.
- Bewusst entscheiden: Wie möchte ich wahrgenommen werden?
- Methoden einsetzen, um Präsenz und Wirkung gezielt zu stärken.

Schnelles, strukturiertes Entscheiden

- Systematische Vorgehensweisen für Entscheidungsprozesse nutzen.
- Relevante Kriterien erkennen und sinnvoll priorisieren.
- Eigene Entscheidungslogik anhand des persönlichen „Wohlfühlfaktors“ klären.
- Entscheidungen klar, tragfähig und souverän treffen.

Ruhige Handlungsfähigkeit in Stresssituationen

- Mechanismen von Hektik und Stress verstehen.
- Eigenen Anteil an Stressdynamiken reflektieren.
- Eigenes Verhalten in hektischen Situationen bewusst steuern.
- Geeignete Maßnahmen zur Stressreduktion anwenden.

Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit

- Klar definieren: Was lasse ich als Führungskraft zu, was nicht?
- Situativ angemessen eingreifen und Führung bewusst übernehmen.
- Grenzen für sich und andere klar setzen.
- Vorgehensweisen zum konsequenten Setzen von Grenzen nutzen.

Strategisches Handeln

- Passende Nähe-Distanz-Balance zu Mitarbeitenden entwickeln.
- Eigene Reaktionen auf Nähe und Distanz reflektieren.
- Situationen klären: Wo ist mehr Nähe, wo mehr Abstand hilfreich?
- Handlungsspielräume bewusst gestalten.

Herausforderungen gezielt meistern

- Eigene Führungsherausforderungen identifizieren.
- Den persönlichen Beitrag zu deren Entstehung verstehen.
- Auswirkungen auf Energie, Zeit und Führungsklarheit erkennen.
- Maßnahmen zur Bewältigung und Entlastung ableiten.

Lernumgebung

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

Dein Nutzen

Nutzen aus dem Seminar:

- Klarer Standpunkt und souveräne Präsenz: Durch Techniken aus der Kampfkunst stärkst du deine Körpersprache, baust natürliche Autorität auf und trittst in Verhandlungen oder schwierigen Gesprächen sicherer, gelassener und entschlossener auf.
- Strukturiertes Denken unter Druck: Du lernst, in herausfordernden Situationen schnell und klar zu entscheiden. So führst du dein Team auch in komplexen Momenten sicher und gibst Orientierung.
- Innere Ruhe und Handlungsfähigkeit: Du entwickelst ein Mindset, das dir hilft, in Stresssituationen fokussiert zu bleiben, Emotionen zu regulieren und konstruktiv zu handeln – für mehr Stabilität und Übersicht im Alltag.
- Gestärkte Selbstwirksamkeit: Du baust Vertrauen in deine eigenen Fähigkeiten auf und setzt klare Grenzen – gegenüber Mitarbeitenden, Kolleg:innen und Vorgesetzten. Das stärkt deine Führungsrolle und deine innere Haltung.
- Mehr Bewusstsein für Dynamiken im Team: Achtsamkeit und Beobachtungsschärfe unterstützen dich dabei, Verhaltensmuster besser zu verstehen und zwischenmenschliche Situationen souveräner zu gestalten.

Methoden

Dieses außergewöhnliche Training verbindet erlebnisorientiertes Leadership mit ausgewählten Techniken aus der Kampfkunst, die körperlich erfahrbar machen, wie Haltung, Fokus und Präsenz deine Führung beeinflussen. Praktische Trainer-Inputs, Reflexionen in Einzel- und Gruppenarbeit sowie direktes Feedback unterstützen dich dabei, Muster zu erkennen und neue Handlungsimpulse in deinen Führungsalltag zu übertragen. Alle Übungen erfolgen freiwillig, ohne körperliche Voraussetzungen und ohne Verletzungsrisiko; ein gegenseitiges Berühren ist Bestandteil einzelner Methoden und ebenfalls freiwillig. Am ersten Abend fördert ein gemeinsames Abendessen den Austausch und die Vernetzung innerhalb der Gruppe. Bitte halte diesen Abend möglichst frei.

Teilnehmer:innenkreis

Führungskräfte aller Ebenen, die ihre Führungsrolle mit mehr Klarheit, Präsenz und innerer Stärke ausfüllen möchten. Besonders geeignet, wenn du deine Entscheidungsfähigkeit unter Druck verbessern, souveräner auftreten, bewusster Grenzen setzen und deine Führungskompetenz ganzheitlich – körperlich wie mental – weiterentwickeln willst. Ideal für alle, die Leadership neu denken und ihre Wirkung nachhaltig stärken möchten.

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



Alexander Mayer

Ich arbeite gerne mit Menschen zusammen, teile mein Wissen und meine Erfahrungen. Seit 2014 bin ich Referent auf Kampfkunstlehrgängen, im Jahr 2021 habe ich das Fernstudium zum zertifizierten Selbstverteidigungstrainer abgeschlossen. Ich habe mehrere Kampfkünste aktiv betrieben und teilweise an Meisterschaften teilgenommen.



Reiner Schon

Seit 2011 bin ich als selbständiger Trainer, Coach und Berater in der Erwachsenenbildung tätig. Ich begleite Menschen sehr gerne bei Ihrer Entwicklung, bin und bleibe neugierig und finde es daher immer wieder spannend, mich auf verschiedene Situationen bei meinen beruflichen Einsätzen einzulassen. Dabei kann ich auf meine langjährigen und vielfältigen Erfahrungen im praktischen Berufsleben bauen. Sie sind neben meiner Leidenschaft für die Weiterbildung das Fundament meiner Tätigkeit. Im Privatleben führe ich einen Sportverein, bin Segler und Hobbydartspieler.

Details zur Weiterbildung

Training | Präsenz

2 Tage

Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Termine & Orte

26.-27.11.2026

Hamburg

Veranstaltungsort

Leonardo Hamburg Altona

Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 26.11.2026

10:00 Uhr - 18:00 Uhr

Freitag, 27.11.2026

08.-09.03.2027

Düsseldorf

Veranstaltungsort

Novotel City West

Tage & Uhrzeit

Montag, 08.03.2027

10:00 Uhr - 18:00 Uhr

Dienstag, 09.03.2027

30.09.-01.10.2027

Berlin

Veranstaltungsort

RIU Plaza

Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 30.09.2027

10:00 Uhr - 18:00 Uhr

Freitag, 01.10.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/36363

Teilnahmegebühr

€ 1.890,- zzgl. MwSt.

€ 2.249,10 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.

Im Preis enthalten ist ein gemeinsames Abendessen in der Gruppe am ersten Abend.

Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/36363

E-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.

Haufe Akademie GmbH & Co. KG

Munzinger Straße 9, 79111 Freiburg, www.haufe-akademie.de, Beratung: Tel.: +49 761 595339-00, service@haufe-akademie.de