Selbst- und Stressmanagement für Führungskräfte (Präsenz)

Selbstführung als Schlüssel, um langfristig leistungsfähig zu bleiben

In unserer schnelllebigen und sich ständig verändernden Arbeitswelt brauchst du ein gutes Selbst- und Stressmanagement, um als Führungskraft dauerhaft erfolgreich und leistungsfähig zu sein. In unserem praxisorientierten Seminar lernst du, deine Ressourcen und Fähigkeiten effizienter zu nutzen sowie Selbstmanagement, Selbstführung und Selbstmotivation miteinander zu verbinden. Du wirst in der Lage sein, auch in herausfordernden Situationen unterschiedliche Ziele und Vorgaben zu vereinen. So bleibst du auch unter Stress gesund und handlungsfähig - Selbstwirksamkeit ist das Ergebnis.

Inhalte

Selbstmanagement und Selbstführung
- Eine gute Selbstorganisation - die Basis für erfolgreiche Führung.
- Wie du der Informationsflut bewusst begegnest.
- Wir werfen einen Blick auf dein eigenes Zeitmanagement.

Wirksame Führungstools, um mehr in Führung zu gehen
- Selbstwirksamkeit als Führungskraft.
- Wie kann ich Unternehmensziele und eigene Ziele vereinbaren?
- Der Umgang mit Spannungsfeldern.
- Aufgaben klar und ergebnisorientiert abgeben: Delegation als Führungsinstrument.
- Auf die Perspektive kommt es an: Systemisch und stärkenorientiert führen.

Stressmanagement...
- ... für ein effizientes Zeitmanagement.
- Du identifizierst Stressoren in deinem Führungsalltag.
- Wir betrachten Strategien zum gezielten Stressabbau.
- Leistungsstark in der Kraft bleiben – Resilienz stärken.
- Die richtige Balance: Karriere, Familie, Freunde und Freizeit im Einklang.

Selbstmotivation
- Deine eigenen Ressourcen kennen.
- Mehr Wohlbefinden – aktuelle Erkenntnisse aus der Glücksforschung und der positiven Psychologie für deine Führung.
- Was du tun kannst, um deine eigenen Potenziale und die deiner Mitarbeitenden zu entfalten und aufblühen zu lassen.

Selbstlernkompetenz
- Wie du kraftvoll und flexibel in Change-Prozessen agieren kannst.
- Selbstführung als Erfolgsfaktor für den Wandel.
- Dein Umgang mit Erfolg und Misserfolg.

New Work und Stressmanagement
- Zurück zum Kern: Sinnstiftende Führung in Zeiten von New Work.
- Innehalten und Momente der Ruhe finden in der sich immer schneller verändernden Arbeitswelt.
- Servant Leadership.

Die eigenen Ressourcen auftanken
- Wir betrachten die Auswirkungen von Bewegung, Ernährung und Entspannung auf Leistungsfähigkeit und Gesundheit.
- Wie du eine schnelle Regeneration förderst durch unsere Einführung in körperliche und geistige Entspannungstechniken wie Meditation, Atemübungen oder leichte Bewegungseinheiten.

Praxisworkshop
- Impulse, Erfahrungsaustausch und Lösungen.

Lernumgebung

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

Dein Nutzen

- Du verfügst über eine Toolbox für die Optimierung deines Selbstmanagements in deiner täglichen Arbeit.
- Du setzt Prioritäten sicher und delegierst effektiv.
- Du bist in der Lage, Stress rechtzeitig zu erkennen und schärfst deine Wahrnehmung für den Stress einzelner Mitarbeitenden sowie des gesamten Teams.
- Du erfährst, wie ein gutes Zusammenspiel von Selbstmanagement, Selbstführung und Selbstmotivation entsteht.
- Du kennst die Erfolgsfaktoren von „Self-Leadership“ in deiner Praxis.
- Du kennst Möglichkeiten, um auch in herausfordernden Situationen deine persönlichen Ziele mit den Unternehmenszielen in Einklang zu bringen.
- Du kennst deine eigenen Bedürfnisse und kannst deine Ressourcen und Fähigkeiten sicher einschätzen.
- Du lernst Möglichkeiten kennen, um auch unter Belastung dauerhaft deine eigenen Ressourcen aufzutanken.

Methoden

In unserem interaktiven und lebendigen Seminar wechselt sich Trainer-Input mit Einzel- und Gruppenübungen ab. Dich erwarten Erfahrungsaustausch, individuelle Fallarbeit, Praxisbeispiele und Praxistransfer für deinen Arbeitsalltag, einfache Körperübungen und Entspannungstechniken und persönliche Beratung - je nach Bedarf.

Teilnehmer:innenkreis

Führungskräfte aller Ebenen, Branchen und Erfahrungslevel sind herzlich willkommen. Ebenso alle Projekt-, Abteilungs- & Teamleiter:innen.

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

Kerstin Schuman
Psychologische Coachin und

Thomas Stellhorn
Businesstrainer, Coach, Moderator



Leadership Trainerin aus Leidenschaft. Ich liebe es zu sehen wie Menschen wachsen und ihr Potenzial ausschöpfen und freue mich, wenn ich einen Teil zu diesem Wachstum beitragen kann.
In meiner Historie bin ich Marketingleiterin, Change Managerin, Leiterin Personal, Hörfunkjournalistin. Mit meinem Podcast "Strahlkraft" begleite und unterstütze ich Menschen in ihre Sichtbarkeit zu gehen.



und Mediator. Langjährige Führungserfahrung.

Meine Arbeit zeichnet sich besonders durch einen hohen Praxisbezug aus. Jede Veranstaltung ist einzigartig und individuell auf die Kundenanforderungen zugeschnitten. Ich arbeite, meistens im Workshopformat, auf Augenhöhe und sehr wertschätzend mit meinen Kunden und Teilnehmenden.
Ich mag es sehr Menschen dabei zu begleiten ihre Herausforderungen zu meistern.

Deine Vorteile im Überblick

Open Badges
Binde deinen digitalen Badge in die Karrierenetzwerke ein und zeige, was du kannst.

Kleine Gruppe – großer Lernerfolg
Für optimales Lernen ist die Teilnahmezahl bei dieser Qualifizierung begrenzt.

Rundum versorgt
Bei Präsenzveranstaltungen inklusive:
- gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag
- Pausenverpflegung

Alle Lernmaterialien auf einen Blick
In deiner App oder Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung alle relevanten Infos, Services & Arbeitsunterlagen zu deiner Qualifizierung.

Details zur Weiterbildung

Seminar | Präsenz

2 Tage
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Termine

03.-04.12.2026
Berlin
Veranstaltungsort
Hyperion Hotel Berlin

Tage & Uhrzeit
Donnerstag, 03.12.2026
10:00 Uhr - 18:00 Uhr
Freitag, 04.12.2026
08:30 Uhr - 16:00 Uhr

16.-17.02.2027
München
Veranstaltungsort
Holiday Inn Unterhaching

Tage & Uhrzeit
Dienstag, 16.02.2027
10:00 Uhr - 18:00 Uhr
Mittwoch, 17.02.2027
08:30 Uhr - 16:00 Uhr

08.-09.03.2027
Frankfurt a. M./Kelsterbach
Veranstaltungsort
Sunday Hotel Frankfurt Airport Kelsterbach

Tage & Uhrzeit
Montag, 08.03.2027
10:00 Uhr - 18:00 Uhr
Dienstag, 09.03.2027
08:30 Uhr - 16:00 Uhr

19.-20.04.2027
Hamburg
Veranstaltungsort
Arcotel Rubin

Tage & Uhrzeit
Montag, 19.04.2027
10:00 Uhr - 18:00 Uhr
Dienstag, 20.04.2027
08:30 Uhr - 16:00 Uhr

21.-22.06.2027
Stuttgart
Veranstaltungsort
Holiday Inn

Tage & Uhrzeit
Montag, 21.06.2027
10:00 Uhr - 18:00 Uhr
Dienstag, 22.06.2027
08:30 Uhr - 16:00 Uhr

08.-09.07.2027
Berlin
Veranstaltungsort
Hotel am Borsigturm

Tage & Uhrzeit
Donnerstag, 08.07.2027
10:00 Uhr - 18:00 Uhr
Freitag, 09.07.2027
08:30 Uhr - 16:00 Uhr

29.-30.09.2027
Düsseldorf/Neuss
Veranstaltungsort
Dorint Kongresshotel Düsseldorf /Neuss

Tage & Uhrzeit
Mittwoch, 29.09.2027
10:00 Uhr - 18:00 Uhr
Donnerstag, 30.09.2027
08:30 Uhr - 16:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/7331

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 Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/7331
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.

Selbst- und Stressmanagement für Führungskräfte (Live-Online)

Selbstführung als Schlüssel, um langfristig leistungsfähig zu bleiben

In unserer schnelllebigen und sich ständig verändernden Arbeitswelt brauchst du ein gutes Selbst- und Stressmanagement, um als Führungskraft dauerhaft erfolgreich und leistungsfähig zu sein. In unserem praxisorientierten Seminar lernst du, deine Ressourcen und Fähigkeiten effizienter zu nutzen sowie Selbstmanagement, Selbstführung und Selbstmotivation miteinander zu verbinden. Du wirst in der Lage sein, auch in herausfordernden Situationen unterschiedliche Ziele und Vorgaben zu vereinen. So bleibst du auch unter Stress gesund und handlungsfähig - Selbstwirksamkeit ist das Ergebnis.

Inhalte

Selbstmanagement und Selbstführung
- Eine gute Selbstorganisation - die Basis für erfolgreiche Führung.
- Wie du der Informationsflut bewusst begegnest.
- Wir werfen einen Blick auf dein eigenes Zeitmanagement.

Wirksame Führungstools, um mehr in Führung zu gehen
- Selbstwirksamkeit als Führungskraft.
- Wie kann ich Unternehmensziele und eigene Ziele vereinbaren?
- Der Umgang mit Spannungsfeldern.
- Aufgaben klar und ergebnisorientiert abgeben: Delegation als Führungsinstrument.
- Auf die Perspektive kommt es an: Systemisch und stärkenorientiert führen.

Stressmanagement...
- ... für ein effizientes Zeitmanagement.
- Du identifizierst Stressoren in deinem Führungsalltag.
- Wir betrachten Strategien zum gezielten Stressabbau.
- Leistungsstark in der Kraft bleiben – Resilienz stärken.
- Die richtige Balance: Karriere, Familie, Freunde und Freizeit im Einklang.

Selbstmotivation
- Deine eigenen Ressourcen kennen.
- Mehr Wohlbefinden – aktuelle Erkenntnisse aus der Glücksforschung und der positiven Psychologie für deine Führung.
- Was du tun kannst, um deine eigenen Potenziale und die deiner Mitarbeitenden zu entfalten und aufblühen zu lassen.

Selbstlernkompetenz
- Wie du kraftvoll und flexibel in Change-Prozessen agieren kannst.
- Selbstführung als Erfolgsfaktor für den Wandel.
- Dein Umgang mit Erfolg und Misserfolg.

New Work und Stressmanagement
- Zurück zum Kern: Sinnstiftende Führung in Zeiten von New Work.
- Innehalten und Momente der Ruhe finden in der sich immer schneller verändernden Arbeitswelt.
- Servant Leadership.

Die eigenen Ressourcen auftanken
- Wir betrachten die Auswirkungen von Bewegung, Ernährung und Entspannung auf Leistungsfähigkeit und Gesundheit.
- Wie du eine schnelle Regeneration förderst durch unsere Einführung in körperliche und geistige Entspannungstechniken wie Meditation, Atemübungen oder leichte Bewegungseinheiten.

Praxisworkshop
- Impulse, Erfahrungsaustausch und Lösungen.

Lernumgebung

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

Dein Nutzen

- Du verfügst über eine Toolbox für die Optimierung deines Selbstmanagements in deiner täglichen Arbeit.
- Du setzt Prioritäten sicher und delegierst effektiv.
- Du bist in der Lage, Stress rechtzeitig zu erkennen und schärfst deine Wahrnehmung für den Stress einzelner Mitarbeitenden sowie des gesamten Teams.
- Du erfährst, wie ein gutes Zusammenspiel von Selbstmanagement, Selbstführung und Selbstmotivation entsteht.
- Du kennst die Erfolgsfaktoren von „Self-Leadership“ in deiner Praxis.
- Du kennst Möglichkeiten, um auch in herausfordernden Situationen deine persönlichen Ziele mit den Unternehmenszielen in Einklang zu bringen.
- Du kennst deine eigenen Bedürfnisse und kannst deine Ressourcen und Fähigkeiten sicher einschätzen.
- Du lernst Möglichkeiten kennen, um auch unter Belastung dauerhaft deine eigenen Ressourcen aufzutanken.

Methoden

In unserem interaktiven und lebendigen Seminar wechselt sich Trainer-Input mit Einzel- und Gruppenübungen ab. Dich erwarten Erfahrungsaustausch, individuelle Fallarbeit, Praxisbeispiele und Praxistransfer für deinen Arbeitsalltag, einfache Körperübungen und Entspannungstechniken und persönliche Beratung - je nach Bedarf.

Teilnehmer:innenkreis

Führungskräfte aller Ebenen, Branchen und Erfahrungslevel sind herzlich willkommen. Ebenso alle Projekt-, Abteilungs- & Teamleiter:innen.

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

Kerstin Schuman
Psychologische Coachin und

Thomas Stellhorn
Businesstrainer, Coach, Moderator



Leadership Trainerin aus Leidenschaft. Ich liebe es zu sehen wie Menschen wachsen und ihr Potenzial ausschöpfen und freue mich, wenn ich einen Teil zu diesem Wachstum beitragen kann.
In meiner Historie bin ich Marketingleiterin, Change Managerin, Leiterin Personal, Hörfunkjournalistin. Mit meinem Podcast "Strahlkraft" begleite und unterstütze ich Menschen in ihre Sichtbarkeit zu gehen.



und Mediator. Langjährige Führungserfahrung.

Meine Arbeit zeichnet sich besonders durch einen hohen Praxisbezug aus. Jede Veranstaltung ist einzigartig und individuell auf die Kundenanforderungen zugeschnitten. Ich arbeite, meistens im Workshopformat, auf Augenhöhe und sehr wertschätzend mit meinen Kunden und Teilnehmenden.
Ich mag es sehr Menschen dabei zu begleiten ihre Herausforderungen zu meistern.

Deine Vorteile im Überblick

Open Badges
Binde deinen digitalen Badge in die Karrierenetzwerke ein und zeige, was du kannst.

Kleine Gruppe – großer Lernerfolg
Für optimales Lernen ist die Teilnahmezahl bei dieser Qualifizierung begrenzt.

Alle Lernmaterialien auf einen Blick
In deiner App oder Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung alle relevanten Infos, Services & Arbeitsunterlagen zu deiner Qualifizierung.

Details zur Weiterbildung

Seminar | Online

2 Tage
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Starttermine

30.-31.08.2027
Live-Online
Durchführung
zoom

Modulzeiten
Montag, 30.08.2027
10:00 Uhr - 18:00 Uhr
Dienstag, 31.08.2027
08:30 Uhr - 16:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/32442

Teilnahmegebühr

€ 1.540,- zzgl. MwSt.
€ 1.832,60 inkl. MwSt.

Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/7331
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.