Souverän und gelassen im Führungsalltag (Präsenz)

Navigieren mit innerer Stärke durch stürmische Zeiten

In der Führungsrolle wird von dir erwartet, dass du auch in schwierigen Situationen souverän handelst. Was von außen auf dich einstürmt und wie sich andere Menschen verhalten, kannst du nur bedingt steuern. Allerdings kannst du aktiv beeinflussen, wie du eine Situation innerlich beurteilst. Damit erhöhst du deinen Handlungsspielraum und wirst unabhängiger von äußeren Situationen. Um das umsetzen zu können, erhältst du in diesem Training umsetzbare Tools, mit denen du auch bei heftigem Gegenwind souverän und gelassen zu bleiben lernst.

Inhalte

Aktives Selbstmanagement
- Auf äußeren Druck gelassen reagieren.
- Wie unangenehme Gefühle entstehen und was du dagegen tun kannst.
- Lernen, wie du dich selbst weniger unter Druck setzt.
- Mentaltechniken aus dem Leistungssport für deinen Arbeitsalltag.
- So gewinnst du innere Distanz zu schwierigen Situationen.
- Wie du in turbulenten Zeiten schnell wieder auftanken kannst.

Herausforderungen meistern
- Fähigkeiten und Stärken auch unter Druck abrufen.
- Selbstwertgefühl bewahren auch bei Rückschlägen und Kritik.
- Durchsetzungsstark bleiben, ohne dominant zu sein.
- Souverän bleiben gegenüber Autoritäten.
- Sich abgrenzen, ohne andere zu verletzen.

Konflikte nachhaltig klären
- Führung in Konflikten: Das Ruder in der Hand behalten.
- Mit Win-Win-Lösungen Vertrauen stärken.
- Vorwürfe als Wegweiser nutzen mit der Judotechnik.
- Unsachliche Aussagen auf die Sachebene zurückführen.
- Eskalationen verstehen und aktiv gegensteuern.

Authentische Gespräche, die bewegen
- Schwierige Gesprächspartner:innen gekonnt abholen.
- Mit Empathie zuhören, verstehen und verbinden.
- Gespräche lenken: Von Problemen zu Lösungen.
- Zwischen den Zeilen lesen: Die eigentlichen Interessen des Gegenübers erkennen.

Lernumgebung

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

Dein Nutzen

In diesem Seminar lernst du, ...
- ... in deinem Führungsalltag souverän und klar zu bleiben.
- ... die Akzeptanz deiner Mitarbeiterführung zu erhöhen.
- ... verfahrene Gesprächssituationen wieder in Fluss zu bringen.
- ... deine eigenen Bedürfnisse besser zu erkennen und ernst zu nehmen.
- ... dich selbst in deinen und andere in deren Stressmustern zu erkennen und konstruktiv zu reagieren.

- ... Erkenntnisse aus der Hirnforschung für deinen Arbeitsalltag zu nutzen.
- ... in stressigen Zeiten schnell und nachhaltig wieder „aufzutanken".

Methoden

Im Vordergrund des Trainings stehen handlungsorientierte Einzel-, Partner- und Kleingruppenübungen. Kurze, gezielte Theorie-Inputs vertiefen das Thema. Fälle aus deiner Führungspraxis konkretisieren die Anwendung im Alltag. Achtsamkeitsübungen zur Zentrierung und Stressregulation ergänzen das Training.

Bitte bring bequeme Kleidung mit.

Teilnehmer:innenkreis

Führungskräfte aller Ebenen, die ihrem Führungsalltag präsent und gelassen begegnen und mit Stress erfolgreich umgehen wollen.

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



Rainer Paszek
Als Coach und Trainer unterstütze ich Führungskräfte dabei, im Stress souverän zu bleiben und „Sand im Getriebe" zu beseitigen. Meine Spezialität ist es, Achtsamkeit mit pragmatischen Lösungen zu verbinden, um in Drucksituationen das Ruder in der Hand zu behalten. Ich helfe Ihnen, komplexe Situationen zu sortieren, Probleme in der Mediation zu klären, schwierige Entscheidungen zu lösen und Ihre innere Balance wiederzufinden. Mit Erkenntnissen aus Gehirnforschung und Achtsamkeit schärfe ich Ihr Verständnis für menschliches Verhalten. Ergänzend nutze ich Persönlichkeitsprofile und systemisches Teamcoaching für Ihre Entwicklung.

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

28.-29.01.2027
Berlin
Veranstaltungsort
Hyperion Hotel Berlin

Tage & Uhrzeit
Donnerstag, 28.01.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Freitag, 29.01.2027
08:30 Uhr - 16:30 Uhr

04.-05.03.2027
München
Veranstaltungsort
Leonardo Royal Hotel Munich Bavaria Towers

Tage & Uhrzeit
Donnerstag, 04.03.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Freitag, 05.03.2027
08:30 Uhr - 16:30 Uhr

18.-19.05.2027
Köln
Veranstaltungsort
art'otel cologne

Tage & Uhrzeit
Dienstag, 18.05.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Mittwoch, 19.05.2027
08:30 Uhr - 16:30 Uhr

09.-10.09.2027
Frankfurt a. M.
Veranstaltungsort
Crowne Plaza Frankfurt Congress Hotel

Tage & Uhrzeit
Donnerstag, 09.09.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Freitag, 10.09.2027
08:30 Uhr - 16:30 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/9281

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/9281
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.

Souverän und gelassen im Führungsalltag (Live-Online)

Navigieren mit innerer Stärke durch stürmische Zeiten

In der Führungsrolle wird von dir erwartet, dass du auch in schwierigen Situationen souverän handelst. Was von außen auf dich einstürmt und wie sich andere Menschen verhalten, kannst du nur bedingt steuern. Allerdings kannst du aktiv beeinflussen, wie du eine Situation innerlich beurteilst. Damit erhöhst du deinen Handlungsspielraum und wirst unabhängiger von äußeren Situationen. Um das umsetzen zu können, erhältst du in diesem Training umsetzbare Tools, mit denen du auch bei heftigem Gegenwind souverän und gelassen zu bleiben lernst.

Inhalte

Aktives Selbstmanagement
- Auf äußeren Druck gelassen reagieren.
- Wie unangenehme Gefühle entstehen und was du dagegen tun kannst.
- Lernen, wie du dich selbst weniger unter Druck setzt.
- Mentaltechniken aus dem Leistungssport für deinen Arbeitsalltag.
- So gewinnst du innere Distanz zu schwierigen Situationen.
- Wie du in turbulenten Zeiten schnell wieder auftanken kannst.

Herausforderungen meistern
- Fähigkeiten und Stärken auch unter Druck abrufen.
- Selbstwertgefühl bewahren auch bei Rückschlägen und Kritik.
- Durchsetzungsstark bleiben, ohne dominant zu sein.
- Souverän bleiben gegenüber Autoritäten.
- Sich abgrenzen, ohne andere zu verletzen.

Konflikte nachhaltig klären
- Führung in Konflikten: Das Ruder in der Hand behalten.
- Mit Win-Win-Lösungen Vertrauen stärken.
- Vorwürfe als Wegweiser nutzen mit der Judotechnik.
- Unsachliche Aussagen auf die Sachebene zurückführen.
- Eskalationen verstehen und aktiv gegensteuern.

Authentische Gespräche, die bewegen
- Schwierige Gesprächspartner:innen gekonnt abholen.
- Mit Empathie zuhören, verstehen und verbinden.
- Gespräche lenken: Von Problemen zu Lösungen.
- Zwischen den Zeilen lesen: Die eigentlichen Interessen des Gegenübers erkennen.

Lernumgebung

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

Dein Nutzen

In diesem Seminar lernst du, ...
- in deinem Führungsalltag souverän und klar zu bleiben.
- die Akzeptanz deiner Mitarbeiterführung zu erhöhen.
- verfahrene Gesprächssituationen wieder in Fluss zu bringen.
- deine eigenen Bedürfnisse besser zu erkennen und ernst zu nehmen.
- sich selbst in deinen und andere in deren Stressmustern zu erkennen und konstruktiv zu reagieren.

- Erkenntnisse aus der Hirnforschung für deinen Arbeitsalltag zu nutzen.
- in stressigen Zeiten schnell und nachhaltig wieder „aufzutanken".

Methoden

Im Vordergrund des Trainings stehen handlungsorientierte Einzel-, Partner- und Kleingruppenübungen. Kurze, gezielte Theorie-Inputs vertiefen das Thema. Fälle aus deiner Führungspraxis konkretisieren die Anwendung im Alltag. Achtsamkeitsübungen zur Zentrierung und Stressregulation ergänzen das Training.

Bitte bring bequeme Kleidung mit.

Teilnehmer:innenkreis

Führungskräfte aller Ebenen, die ihrem Führungsalltag präsent und gelassen begegnen und mit Stress erfolgreich umgehen wollen.

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



Rainer Paszek
Als Coach und Trainer unterstütze ich Führungskräfte dabei, im Stress souverän zu bleiben und „Sand im Getriebe" zu beseitigen. Meine Spezialität ist es, Achtsamkeit mit pragmatischen Lösungen zu verbinden, um in Drucksituationen das Ruder in der Hand zu behalten. Ich helfe Ihnen, komplexe Situationen zu sortieren, Probleme in der Mediation zu klären, schwierige Entscheidungen zu lösen und Ihre innere Balance wiederzufinden. Mit Erkenntnissen aus Gehirnforschung und Achtsamkeit schärfe ich Ihr Verständnis für menschliches Verhalten. Ergänzend nutze ich Persönlichkeitsprofile und systemisches Teamcoaching für Ihre Entwicklung.

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

13.-14.04.2027
Live-Online
Durchführung
zoom

Modulzeiten
Dienstag, 13.04.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Mittwoch, 14.04.2027
08:30 Uhr - 16:30 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/33308

Teilnahmegebühr

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

Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/9281
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.