

Die getriebene Führungskraft Advanced

Seminare



Inhalt

Verständnis für Mentale Stärke

Definition und Bedeutung von mentaler Stärke in der Führung
Die Rolle der mentalen Stärke in der Bewältigung von Druck und Stress
Mythen und Fakten über mentale Stärke

Resilienz entwickeln

Prinzipien der Resilienz: Anpassungsfähigkeit, Selbstregulation, Selbstwirksamkeit und Optimismus
Techniken zur Förderung von Resilienz im persönlichen und beruflichen Leben
Umgang mit Rückschlägen und Niederlagen: Die Kraft des positiven Reframings

Stressbewältigung und Selbstfürsorge

Stressoren identifizieren und bewältigen: Arbeit, Zeitdruck, Verantwortung
Techniken zur Stressreduktion: Meditation, Achtsamkeit und Entspannungstechniken
Selbstfürsorge praktizieren: Gesunde Ernährung, Bewegung und ausreichend Schlaf

Emotionale Intelligenz und Konfliktmanagement

Emotionale Intelligenz im Umgang mit sich selbst und anderen entwickeln
Konflikte konstruktiv angehen: Kommunikationstechniken für schwierige Gespräche
Empathie und emotionale Verbindung im Team fördern

Führungskompetenzen in stressigen Zeiten

Authentisches Leadership: Selbstreflexion und Selbstkenntnis als Führungskraft
Mitarbeitermotivation und Teamengagement aufrechterhalten
Führung in unsicheren und volatilen Umgebungen

Praktische Übungen und Fallstudien

Achtsamkeitsübungen und praktische Meditationstechniken
Fallstudien und Gruppendiskussionen zu realen Herausforderungen in der Führung
Rollenspiele zur Entwicklung von Führungsfähigkeiten in stressigen Situationen

Alle Termine

Preis

Gerne berate ich Sie
am Standort
Regensburg
Gewerbepark:

Corinna Brosig

☎ 0941 409257-420

✉ brosig@ihk-
wissen.de

Gerne berate ich Sie
am Standort Weiden:

Evelin Gabriel

☎ 0961 398982-222

✉ gabriel@ihk-
wissen.de

Gerne berate ich Sie
am Standort
Regensburg
Gewerbepark:

Birgit Röhl

☎ 0941 409257-120

✉ roehl@ihk-
wissen.de

Gerne berate ich Sie

1.1.1.1

890,00 €.

Angabe ohne Gewähr: Preise können sich ändern. Der gültige Preis ist online abrufbar.

am Standort
Regensburg
Gewerbepark:

Sabrina Tomahogh

☎ 0941 409257-448

✉ tomahogh@ihk-
wissen.de