



Achtsam & authentisch führen

Führungskräfte werden oft mit hohen Anforderungen konfrontiert. Sie müssen die Interessen der Firma, der Abteilung und der Mitarbeiter berücksichtigen und vergessen dabei oft sich selbst.

Um erfolgreich zu führen und mit sich selbst in Einklang zu sein, bedarf es einem ressourcenorientierten Handeln, einem authentischen Führungsstil sowie Achtsamkeit mit sich selbst und im Umgang mit dem Team.

Die Teilnehmer lernen während des Seminars verschiedene Entspannungsmethoden kennen, um für sich das richtige Werkzeug zum Kraft schöpfen zu finden.

Theoretische Inhalte

- Mein Weg zur authentischen Führungskraft
- Achtsam leben und führen
- Selbst- und Zeitmanagement
- Umgang mit beruflicher Verantwortung
- Wertschätzende Kommunikation und Konfliktmanagement
- Abschalten lernen – Meine individuelle Methode

Ergänzende Praxiseinheiten

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Yoga
- Meditation

Ablauf

Das Seminar „Achtsam & authentisch führen“ wird in der Regel an 2 Seminartagen durchgeführt. Nach Absprache ist auch eine Seminarreihe mit 90-minütigen Einheiten möglich. Das Seminar kann in Ihren eigenen oder in unseren Räumen im Hotel Magnetberg in Baden-Baden stattfinden. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Teilnehmer begrenzt.

Referenten



Kathrin Schäfer
Systemische Beraterin
Entspannungspädagogin
Mental Coach
Sozialpädagogin



Katja Schweizer
Sportwissenschaftlerin
Sport- und Touristikmanagerin
Yogalehrerin
Personal Trainer