



Seminarziel:

Das Seminar zielt darauf ab, Führungskräfte dabei zu unterstützen, ihre Resilienz und Führungsstärke in anspruchsvollen Zeiten nachhaltig zu stärken. Die Teilnehmenden erlernen, wie sie ihre psychische Flexibilität zu erhöhen, um Herausforderungen und Belastungen souverän zu begegnen; effektive Strategien zur Stressbewältigung anzuwenden, die auf den Prinzipien der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) basieren; ihre Führungsrolle klar und wertorientiert auszufüllen, um in Krisensituationen Orientierung und Sicherheit zu geben und ein resilientes Team aufzubauen, das auch in unsicheren Zeiten zusammenhält und leistungsfähig bleibt. Desweiteren erfahren sie, wie man nachhaltige Werkzeuge und Routinen entwickelt, die im Alltag zu mehr Klarheit, Gelassenheit und Führungsstärke beitragen. Das übergeordnete Ziel ist, die Teilnehmenden zu befähigen, sowohl persönlich als auch beruflich gestärkt aus anspruchsvollen Zeiten hervorzugehen und gleichzeitig ihre Teams erfolgreich durch Herausforderungen zu führen. In Praktischen Übungen wird das theoretische Wissen trainiert.

Teilnehmerkreis:

Führungskräfte (Erfahrene Führungspersönlichkeiten und Nachwuchskräfte), Projektleiter, Teamleiter, Personalverantwortliche und Change Manager

Seminarinhalt:

Seminartag 1: Grundlagen und Selbstführung

Einführung in Resilienz und ACT

- Verständnis von Resilienz: Was bedeutet es, resilient zu sein?
- Einführung in die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) und ihre Anwendung im Führungsalltag
- Wertebasierte Führung: Die eigene Führungsrolle und Werte reflektieren
- Bedeutung von Achtsamkeit für Resilienz und Führungsstärke

Umgang mit Herausforderungen und Stress

- Die Natur von Stress: Wie Stress auf Körper, Geist und Verhalten wirkt
- Akzeptanz statt Widerstand: Wie man sich schwierigen Emotionen konstruktiv stellt
- Strategien zur Stressbewältigung durch ACT-Tools

Selbstmanagement in anspruchsvollen Zeiten

- Aufbau von psychischer Flexibilität durch bewusste Entscheidungen
- Der innere Kritiker: Strategien zur Akzeptanz und Transformation negativer Gedanken
- Fokus setzen: Effizient Prioritäten in komplexen Situationen setzen

Seminartag 2: Führung und Resilienz im Team

Resiliente Teams aufbauen

- Prinzipien resilienter Teamdynamiken
- Führungsverhalten in Krisenzeiten: Sicherheit und Orientierung geben
- Offene Kommunikation fördern: Umgang mit Unsicherheit und Konflikten

Werte und Visionen als Führungsinstrument

- Wertorientierung im Team: Gemeinsame Werte identifizieren und stärken
- Die Kraft der Vision: Ziele setzen und Motivation im Team fördern
- Beispiele aus der Praxis: Werte- und visionsbasierte Führung in anspruchsvollen Zeiten

Nachhaltigkeit und Transfer in den Alltag

- Resilienz langfristig stärken: Routinen und Gewohnheiten etablieren
- Individuelle Handlungspläne entwickeln: Was nehme ich mit?
- Reflexion und Feedback: Erkenntnisse aus den zwei Tagen festigen

Referentin: Antoniya Hasenöhrl
Diplom-Kulturwirtin Univ.
Selbstbild – Beratung, Training & Coaching

Termine: 29.09.25 bis 30.09.25, 09:00 - 16:30 Uhr

Dauer: 16 Lehrstunden

Gebühr: 1.390,00 € netto
1.654,10 € inkl. 264,10 € USt (19%)

Seminarort: BAUAKADEMIE Berlin
Alexanderstraße 9
10178 Berlin
Tel.: 030 / 549975-0
Fax: 030 / 549975-19
E-Mail: bildung@bauakademie.de

Ansprechpartner: Frau Antje Boy
Frau Gertrud Ranner