

Mentale Stärke in der Führung

Souverän führen mit klarer Haltung und starkem Mindset

Mental stark mit Klarheit – Struktur – Haltung

- > Klarheit - Mit inneren Zwickmühlen und Konflikten umgehen
- > Struktur - Ort, Raum und Zeit für kritische Gespräche
- > Haltung - Emotionskontrolle bei Eskalationen

Drucksituationen analysieren

- > Was setzt mich unter Druck?
- > Körpersignale in Extremsituationen wahrnehmen und deuten
- > Innere „Bremsen“ durch Reframing lösen

Druck und Stress managen

- > Mentaltechniken – Arten und Anwendungen
- > Rituale und Techniken für Ihr Energiemanagement
- > Was hilft, wenn alles aus dem Ruder läuft

IHR TRAINER



Dr. Jürgen Lieske
Trainer, Berater & Coach,
Smooth Exit Consulting
GbR

NEW LEARNING

- > Kompetente Trainer-Inputs
- > Interaktiver Diskurs
- > Reflexion und Selbstreflexion
- > Trainer- und Teilnehmerfeedback

**KRITISCHE SITUATIONEN
GELINGEN LASSEN!**

Tauchen Sie im Seminar in reale Szenarien ein, um Ihre Fähigkeiten zu trainieren und „Mentale Stärke“ zu gewinnen.

Für alle Führungskräfte, die in herausfordernden Situationen selbstbewusst agieren wollen, um

- > aktiv ihre **emotionale Resilienz** zu entwickeln und einzusetzen.
- > Ihr **Belastungsniveau** zu reduzieren.
- > ein Gefühl von **innerer Stärke und Gelassenheit** zu gewinnen.

SEMINARBESCHREIBUNG

MENTALE STÄRKE FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE: DER SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG

Mentale Stärke ist ein entscheidender Faktor für Führungskräfte, um auch in den anspruchsvollsten Situationen erfolgreich zu sein. Mentale Stärke bedeutet nicht nur, in schwierigen Situationen Ruhe zu bewahren, sondern auch, sich selbst gut zu kennen und mit den eigenen Stärken und Schwächen souverän umzugehen. Sie ermöglicht es Ihnen, Ihre Ziele klar zu definieren und konsequent zu verfolgen, auch wenn Hindernisse auftreten.

Dieses Seminar konzentriert sich darauf, Ihre innere Stärke auszubauen und Ihnen die **Werkzeuge zu geben, um mit Stress und Druck umzugehen**, überlegte Entscheidungen zu treffen und innovative Lösungen zu finden. Durch die Entwicklung mentaler Stärke steigern Sie Ihre **Leistungsfähigkeit** und optimieren Ihre **Führungsqualität**.

ZIELE & UMSETZUNG

IHR NUTZEN AUS DIESEM SEMINAR

- > Sie erkennen kritische Situationen und **verstehen Ihre persönlichen Stressoren**.
- > Sie können sich **auf stressige Situationen einstellen** und Ihre Reaktionen anpassen.
- > Sie verstehen das Zusammenspiel zwischen Ihrem Verhalten und den **Teamdynamiken**.
- > Sie nutzen Ihre **Kommunikationsfähigkeiten**, um in Ihrer Rolle als Führungskraft mental stark zu bleiben.

Trainieren Sie, wie Sie mit einem individuellen Werkzeugkoffer aus Mentaltechniken Stress managen.

SO ARBEITEN WIR IM SEMINAR

In diesem authentischen Praxis-Seminar stehen die Stärkung Ihrer Widerstandskraft und Resilienz im Fokus.

STIMMEN ZUM TRAINER

LERNEN MIT EXCELLENCE

- > „Ein Anker, ein Mensch, mit dem man sich messen und verorten kann und der einem zeigt, dass man sich im Film des Berufslebens vor nichts fürchten muss.“
- > „Ein Profi mit außerordentlichem Gespür für Menschen und Situationen.“
- > „Einer der hoch-resilientesten Menschen, denen ich je begegnen durfte, ein Schatz an Erfahrungen und Wissen aus langer Berufs-Expertise.“

ZEITLICHER ABLAUF DES SEMINARS

- 9.30 Beginn des ersten Seminartages
- 8.30 Beginn des zweiten Seminartages
- 12.30 Gemeinsames Mittagessen
- 18.30 Ende des ersten Seminartages
- 16.30 Ende des zweiten Seminartages

Die Kommunikations- und Kaffeepausen werden im Laufe der Veranstaltung festgelegt.

IHRE ANSPRECHPARTNERIN

Christa Rehse
Konferenz-Managerin

„Ihre Fragen zur Veranstaltung
beantworte ich gerne!“

Telefon: +49 8151 2719-16
christa.rehse@management-forum.de



IHR SEMINARLEITER:



Dr. Jürgen Lieske

ist Berater, Trainer und Coach der **Smooth Exit Consulting GbR** und unterstützt seit 2018 Organisationen, Teams und Einzelpersonen darin, reibungslose Übergänge vom Alten zum Neuen zu schaffen. Zuvor war er über 20 Jahre lang als Führungskraft in den Bereichen IT, Versicherung und Beratung tätig. Sein Motto ist „You can't stop the waves, but you can learn to surf.“ Damit schafft er Klarheit über individuelle und organisationale Stresssysteme und entwickelt Krisenkompetenzen, um besser, effizienter, leichter, freudvoller und erfolgreicher im Berufs- und Arbeitsalltag leben zu können.

DAS PROGRAMM

Herzlich willkommen!

- > Überblick über Agenda und Seminarziele
- > Erwartungen der Teilnehmenden und Kennenlernen

DRUCKSITUATIONEN VERSTEHEN

Was setzt mich unter Druck?

- > Die Komfortzone: Ort der Sicherheit und Basis für Lernerfahrungen
- > Verstehen und nutzen Sie Ihre Komfortzone für klares Handeln unter Druck und Stress
- > Achten Sie auf Ihren Körper und werden Sie stress-intelligenter – in einer kontrollierten Drucksituation Körpersignale in Extremsituationen wahrnehmen, deuten und benennen lernen

Die Macht des Denkens und Fühlens

- > Wie denke ich eigentlich über Druck und Stress? Fördernde und hemmende Glaubenssätze erkennen und innere „Bremsen“ durch Reframing lösen
- > Emotionen machen Sie sich selbst: Werte, Antriebe, Gefühle, Nöte
- > Ärger als Spiegel- und Primäremotion verstehen lernen. Womit setze ich mich selbst unter Druck und wozu tue ich das?

DRUCK UND STRESS MANAGEN

Mentaltechniken – Arten und Anwendungen

- > Entdecken Sie den Werkzeugkoffer der Mentaltechniken - Visualisierungen, Fokussierungen, Affirmationen – und finden Sie IHR Tool!
- > So nutzen Sie Body-Management und somatische Anker optimal für sich

Zustandsmanagement für mich

- > Energie- statt Zeitmanagement. So integrieren Sie nachhaltige Rituale und Techniken in Ihren Alltag
- > Notfall-Ressourcen: Was hilft, wenn alles aus dem Ruder zu laufen droht

Was in wirklich schwierigen Momenten trägt

- > Entdecken Sie Wege zu Sinn & Transzendenz für Krisensituationen und bauen Sie sich für sich und für Ihr Team Ihren ganz eigenen Ressourcenkoffer
- > Ihre Kraftquellen: Die 5 Super-Powers und Ihr „sicherer Ort“

KRITISCHE SITUATIONEN GELINGEN LASSEN

Innere KLARHEIT herstellen

- > So bereiten Sie sich optimal vor: Abgleich von Bedürfnissen, Werten, Interessen
- > Wie Sie besser mit inneren Zwickmühlen und Konflikten umzugehen lernen
- > Eigene kognitive Blockaden in den Themen Führung, Leistung, Menschlichkeit erkennen und auflösen

STRUKTUR: Gute Vorbereitung ist alles

- > So setzen Sie Prioritäten und strukturieren Informationen gehirngerecht
- > Der Raum ist entscheidend. Tipps und Tricks für kritische Gespräche
- > Schaffung eines gelingenden Rahmens: Optimale Wahl von Raum, Ort und Zeit
- > Klarheit konkret umsetzen – durch Erwartungsmanagement

HALTUNG: Sauber kommunizieren

- > Das Konzept der „Radical Candor“ nutzen lernen: So sprechen Sie gewaltfrei, KLAR und deutlich
- > Lieber HIN-als „zu“hören: Wie Sie Ihre „inneren Kommentatoren“ in den Griff bekommen
- > Wer fragt, führt: Schlaue Fragetechniken und Schweigen als Raumgeber für sich nutzen lernen
- > Effektive Feedback-Talk-Tools kennenlernen und nutzen
- > So fangen Sie das Gespräch ein, wenn es zu kippen droht: Emotionskontrolle in Eskalationssituationen
- > Lernen und verstehen Sie mögliche Gesprächsverläufe für kritische Situationen als Leitplanken für sich zu nutzen
- > Weniger ist manchmal mehr: Ergebnisse sichern und zielführende Follow-Ups planen

PRAXIS-ÜBUNG

In Rollenspielen lernen Sie, das bisher Erarbeitete für sich im „sicheren“ Raum anwendbar zu machen – wenn Sie mögen! Und/oder geben Sie wertschätzendes und zielführendes Feedback.

Erkenntnisse effektiv in den Alltag umsetzen:

Ihr Aktionsplan, Umgang mit individuellen Transferblockaden

INFORMATIONEN

ZIELGRUPPE

Dieses Seminar richtet sich an alle Führungskräfte auf allen Ebenen, insbesondere diejenigen, die in herausfordernden Umgebungen arbeiten, komplexe Entscheidungen treffen müssen oder Veränderungen in ihren Organisationen leiten. Dies umfasst Teamleiter, Manager, Vorstandsmitglieder und Unternehmensleiter.

ANMELDUNG

> per Telefon: +49 (0) 8151/27 19-0 > per Telefax: +49 (0) 8151/27 19-19 > per E-Mail: info@management-forum.de
> per Internet: www.management-forum.de/klartext > per Post: Management Forum Starnberg GmbH • Maximilianstr. 2b • 82319 Starnberg

TEILNAHMEGEBÜHR

Die Gebühr für das zweitägige Seminar beträgt € 2.195,- zzgl. 19% MwSt. Sollte mehr als eine Person aus einem Unternehmen an der Veranstaltung teilnehmen, gewähren wir dem zweiten und jedem weiteren Teilnehmer 10% Preisnachlass. Die Teilnahmegebühr enthält Getränke, Kaffeepausen, Mittagessen sowie ausführliche Arbeitsunterlagen. Jede Anmeldung wird von Management Forum Starnberg schriftlich bestätigt. Nach Anmeldung erhalten Sie die Rechnung. Die Veranstaltungsteilnahme setzt Rechnungsausgleich voraus. Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie unsere Teilnahmebedingungen an.

RÜCKTRITT

Bei Stornierung der Anmeldung wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von € 75,- zzgl. 19% MwSt. pro Person erhoben, wenn die Absage bis spätestens zwei Wochen vor dem jeweiligen Veranstaltungstermin schriftlich bei Management Forum Starnberg GmbH eingeht. Bei Nichterscheinen des Teilnehmers bzw. einer verspäteten Abmeldung wird die gesamte Seminargebühr fällig. Selbstverständlich ist eine Vertretung des angemeldeten Teilnehmers möglich.

TERMINE UND ORTE

Mittwoch, 28. und Donnerstag, 29. August 2024 in Frankfurt/M.: Maritim Hotel Frankfurt, Theodor-Heuss-Allee 3, 60486 Frankfurt am Main, Telefon: +049 69 7578-1130, E-Mail: info.fra@maritim.de, Internet: www.maritim.de/de/hotels/deutschland/hotel-frankfurt/, Zimmerpreis: € 129,90

Dienstag, 1. und Mittwoch, 2. Oktober 2024 in Starnberg: Hotel Vier Jahreszeiten Starnberg, Münchner Straße 17, 82319 Starnberg, Tel.: +49 8151 4470-162, E-Mail: reservierung@vier-jahreszeiten-starnberg.de, www.vier-jahreszeiten-starnberg.de, Zimmerpreis: € 159,- inkl. Frühstück

ZIMMER-RESERVIERUNG

Für dieses Seminar steht Ihnen im Veranstaltungshotel ein begrenztes Zimmerkontingent zur Verfügung. Bitte nehmen Sie die Buchung rechtzeitig und direkt im Hotel unter Berufung auf Management Forum Starnberg vor. Die Zahlung erfolgt direkt vor Ort im Hotel. Der Zimmerpreis ist nicht in der Teilnahmegebühr enthalten

REGISTRIERUNG

Der Seminar-Counter ist ab 9.00 Uhr zur Registrierung geöffnet. Als Ausweis für die Teilnahme gelten Namensplaketten, die vor Beginn zusammen mit den Arbeitsunterlagen ausgehändigt werden.


MANAGEMENT FORUM STARNBERG

Als Veranstalter von Fachkonferenzen und -seminaren für Führungskräfte stehen wir für > professionelle Planung, Organisation und Durchführung > Zusammenarbeit mit namhaften Referenten > aktuelle Themen und sorgfältig recherchierte Inhalte > viel Raum für informative Diskussionen und interessante Kontakte

INHOUSE-SCHULUNGEN UND EINZEL-COACHINGS


Zu diesen und weiteren Themen bieten wir individuell auf Ihr Unternehmen zugeschnittene Inhouse-Schulungen und individuelle Einzel-Coachings an. Nehmen Sie Kontakt mit uns auf. Wir unterbreiten Ihnen gerne ein unverbindliches, auf Ihre Wünsche zugeschnittenes Angebot. Ihr Ansprechpartner: Christiane Winckler, Tel.: 08151/2719-0, christiane.winckler@management-forum.de

ANREISE

 Mit der Deutschen Bahn ab € 51,90 (einfache Fahrt mit Zugbindung inklusive City Ticket zur Nutzung in bestimmten Tarifzonen des ÖPNV für An- und Abreise in 126 Städten; solange der Vorrat reicht) deutschlandweit zur Veranstaltung von Management Forum Starnberg! Infos unter: www.management-forum.de/bahn



Fax +49 8151 2719-19, www.management-forum.de/mental

 Bitte Coupon fotokopieren oder ausschneiden und im Briefumschlag oder per Fax an: Management Forum Starnberg GmbH, Maximilianstraße 2b, D-82319 Starnberg

Ja, hiermit melde ich mich an für das Führungstraining

Mentale Stärke in der Führung

28./29.August 2024 in Frankfurt/M.

01./02.Oktober 2024 in Starnberg

Management Forum
Starnberg GmbH
Frau Elisabeth Di Muro
Maximilianstraße 2b
D-82319 Starnberg

1. Name	2. Name
Vorname	Vorname
Position	Position
Abteilung	Abteilung
Firma	
Straße/PF	PLZ / Ort
Telefon	Telefax*
E-Mail*	
Branche	Beschäftigungszahl: ca.
Datum	Unterschrift

Bei Stornierung der Anmeldung wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von € 95,- zzgl. gesetzlicher MwSt. pro Person erhoben, wenn die Absage bis spätestens 15 Tage vor Veranstaltungsbeginn schriftlich bei Management Forum Starnberg GmbH eingeht. Bei Nichterscheinen des Teilnehmers bzw. einer verspäteten Abmeldung wird die gesamte Teilnahmegebühr fällig. Selbstverständlich ist eine Vertretung des angemeldeten Teilnehmers möglich. Datenschutzhinweis: Die Management Forum Starnberg GmbH verwendet die im Rahmen der Anmeldung erhobenen Daten in den geltenden rechtlichen Grenzen zum Zweck der Durchführung unserer Leistungen und um Ihnen per Post Informationen über weitere Angebote zu schicken. Sie können der Verwendung Ihrer Daten für Werbezwecke selbstverständlich jederzeit gegenüber Management Forum Starnberg GmbH, Maximilianstraße 2b, D-82319 Starnberg, unter info@management-forum.de, oder telefonisch unter +49 8151 2719-0 widersprechen oder eine erteilte Einwilligung widerrufen. Die vollständige Datenschutzerklärung können Sie unter www.management-forum.de/mfs-datenschutz/ einsehen. *Mit Ihrer Teilnahme erklären Sie sich einverstanden, dass wir Sie über verschiedene Marketingkanäle (Post, Fax, E-Mail, App, Social Media) über unser aktuelles Angebot informieren dürfen. Des Weiteren erteilen Sie uns als Veranstalter die Erlaubnis, während der Veranstaltung Foto- und Videoaufnahmen zu machen und diese Aufnahmen im Zusammenhang mit der Veranstaltung für die Öffentlichkeitsarbeit und die Dokumentation, analog und digital, zu verwenden.