

Einzeltraining: Resilient führen – innere Stärke entwickeln

Mit Personal Trainer zu mehr Gelassenheit, Klarheit und Stabilität

Führung bedeutet heute: komplexe Entscheidungen treffen, Veränderungen gestalten, hohe Erwartungen erfüllen – oft unter großem Druck. In diesem Training lernst du, innere Belastungsfaktoren frühzeitig zu erkennen und gemeinsam mit deinem:r Trainer:in entwickelst du Strategien, die dich in deinem Führungsalltag unmittelbar entlasten. Durch gezielte Reflexion, mentale Techniken und praxisnahe Übungen stärkst du deine Fähigkeit, auch in turbulenten Phasen fokussiert und handlungsfähig zu bleiben. Das Training schafft Raum, deine aktuellen Herausforderungen offen zu reflektieren und individuelle Lösungen zu entwickeln.

Wähle aus diesen Themen:

Persönliche Stressmuster und automatische Reaktionen erkennen

- Du identifizierst typische Auslöser und Reaktionsketten, um bewusstere, souveräne Entscheidungen zu treffen.

Innere Antreiber und Glaubenssätze hinterfragen und neue Handlungsoptionen entwickeln

- Du deckst unbewusste mentale Programme auf und ersetzt sie durch förderliche, kraftvolle Strategien.

Ressourcenarbeit: Zugang zu innerer Stärke und Selbstwirksamkeit

- Du nutzt deine vorhandenen Stärken gezielt, um Stabilität, Sicherheit und Energie im Alltag zu gewinnen. Was stärkt mich? Was schwächt mich? Wie halte ich mein Energielevel stabil?

Resilienzfaktoren aufbauen: Optimismus, Selbstwirksamkeit, Akzeptanz

- Du stärkst zentrale mentale Schutzfaktoren, die dir helfen, Herausforderungen gelassener zu meistern.

Zukunftsorientierung stärken: den Blick nach vorn richten

- Du entwickelst eine klare, konstruktive Zukunftsperspektive, die dir auch in unsicheren Zeiten Orientierung und Handlungsfähigkeit gibt.

Grenzen setzen, Prioritäten klären, innere Balance halten

- Du lernst, klare Entscheidungen zu treffen und dich selbst vor Überlastung wirksam zu schützen.

Wege zur emotionalen Selbstregulation im Alltag entwickeln

- Du setzt einfache, alltagstaugliche Techniken ein, um auch unter Druck ruhig und präsent zu bleiben.

Stressfaktoren reduzieren: entlastende Strukturen schaffen

- Du identifizierst systematische Stressfelder und baust klare Strategien auf, um Druck effektiv zu minimieren.

Resilienz als Vorbild im Team leben und weitergeben

- Du entwickelst eine Haltung, die Orientierung gibt und dein Team in herausfordernden Zeiten stärkt.

Was ist ein Einzeltraining?

Ein Einzeltraining ist ein individuelles 1:1-Format mit einer erfahrenen Trainerin oder einem erfahrenen Trainer. Gemeinsam gestaltet ihr das Training so, dass es genau zu deinen Zielen und Bedürfnissen passt. Die Inhalte unserer seit Jahren bewährten Seminare dienen als Grundlage für die Gestaltung deines persönlichen Einzeltrainings. Profitiere von der Vermittlung von Wissen und Fertigkeiten zu deinem ausgewählten Thema.

In den FAQ unten findest du weitere Antworten zum Einzeltraining mit Personal Trainer.

Dein Nutzen

- **Maßgeschneiderte Lösungen:** Im Mittelpunkt steht dein persönliches Anliegen. Gemeinsam mit dem:der Trainer:in erarbeitest du Strategien und Techniken, die speziell auf deine Situation zugeschnitten sind.
- **Flexible Terminplanung:** Dein Leben ist schon kompliziert genug. Deshalb passen wir uns deinem Zeitplan an, um die Sessions zu einem für dich passenden Zeitpunkt durchzuführen.
- **Praktische Anwendung:** Wir besprechen nicht nur Theorien, sondern konzentrieren uns auf praktische, sofort umsetzbare Lösungen.

In Abhängigkeit deiner gewählten Schwerpunkte

- Du erkennst, was dich im Alltag wirklich unter Druck setzt – und wie du darauf reagieren kannst.
- Du entwickelst ein persönliches Resilienzprofil, das dir zeigt, wo deine größten Stärken liegen – und wo du gezielt ansetzen kannst.
- Du stärkst deine innere Stabilität und gewinnst mehr Gelassenheit.
- Du baust neue, konstruktive Denk- und Verhaltensmuster auf.
- Du gewinnst Sicherheit in deiner Rolle, weil du weißt, wie du selbst in schwierigen Momenten stabil bleibst.
- Du stärkst deine langfristige Leistungsfähigkeit, ohne dich zu überfordern.
- Du entwickelst dich als resiliente Führungspersönlichkeit und stärkst damit auch dein Team.

Hinweis zu deiner persönlichen Lernumgebung

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

Teilnehmer:innenkreis

Dieses Einzeltraining richtet sich an Führungskräfte, die ihre innere Stärke gezielt entwickeln möchten, um souverän und gesund mit Belastungen umzugehen. Besonders geeignet für dich als Führungskraft in einem dynamischen und anspruchsvollen Umfeld – passgenau auf deine Anforderungen zugeschnitten.

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>



Personal Trainer

Cathleen Kehr

Ich bin Diplom Betriebswirtin (MBA),
zertifizierte Coach & Trainerin mit den
Schwerpunkten
Persönlichkeitsentwicklung, Resilienz,
Selbstführung, Stressbewältigung,



Achtsamkeit, mentale Stärke.

Resilienz und Selbstführung sind für mich die Essenz von persönlicher Entwicklung. In einer komplexen Arbeitswelt brauchen Führungskräfte die Fähigkeit, aus Herausforderungen zu lernen und gestärkt daraus hervorzugehen. Profitieren Sie von meiner über 20-jährigen Erfahrung als ehemalige Führungskraft.

Details zur Weiterbildung

Einzeltraining | Online

4 Stunden

Teilnahmegebühr

€ 1.140,- zzgl. MwSt.
€ 1.356,60 inkl. MwSt.

Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/42515

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.