



**Auch als  
Inhoustraining  
buchbar.**

# ACHTSAMKEIT & FÜHRUNG – KLARHEIT IN STRESS & UNSICHERHEIT

**Bewusst führen – Resilienz stärken – innere  
Balance finden**

- Interaktives Format mit hohem Praxisbezug
- tolle Seminarlocation
- für alle Führungskräfte, Projektleitende und Verantwortliche, die ihre innere Stärke ausbauen, Stress gelassener begegnen und ihre Teams durch unsichere Zeiten führen möchten.
- Networking



**329,00 € zzgl. MwSt.**

**Jetzt Platz sichern!**

**„Achtsamkeit ist die  
Kunst, im Sturm einen  
klaren Blick zu  
behalten.“**

*Ramona Franke.*

**Ramona Franke**  
zert. Businesstrainerin und Live &  
Businesscoach

## WARUM DIESES SEMINAR SO WICHTIG IST?

Führungskräfte sind täglich mit Stress, Unsicherheit und hohen Erwartungen konfrontiert. In solchen Momenten entscheidet nicht nur Fachwissen, sondern vor allem die Fähigkeit zur Selbstführung. Achtsamkeit ist dabei kein „Nice-to-have“ und keine Esoterik, sondern eine Schlüsselkompetenz moderner Führung.

Wer als Führungskraft achtsam handelt, schafft Klarheit in komplexen Situationen, stärkt die psychologische Sicherheit im Team und sorgt für ein resilienteres Miteinander. Dieses Seminar zeigt, wie Achtsamkeit praktisch in den Führungsalltag integriert werden kann – ohne zusätzlichen Zeitaufwand, dafür mit spürbarer Wirkung.

## INHALTE DES SEMINARS

- Selbstführung als Basis guter Führung: Warum Achtsamkeit eine Leadership-Skill ist
- Mentale Klarheit in stressigen Situationen: Fokus statt Reaktion
- Achtsamkeit als Schlüssel für psychologische Sicherheit im Team
- Mikro-Übungen für den Führungsalltag – auch ohne zusätzlichen Zeitaufwand
- „Inneres Team“-Übung: Reflexion der eigenen inneren Stimmen und deren Einfluss auf Führung
- Live-Experiment: Wie Achtsamkeit Kommunikation und Führung verändert

## IHR MEHRWERT AUF EINEN BLICK

- Praktische Übungen zur sofortigen Anwendung im Führungsalltag
- Mehr Ruhe, Klarheit und Fokus in stressigen Situationen
- Resilienzstärkung – für sich selbst und das Team
- Fähigkeit, Unsicherheit in Veränderungsphasen souverän zu begegnen
- Authentische Führung, die Sicherheit und Vertrauen ausstrahlt



Ihr Motto: „Mit Herz führen. Mit Mut verändern. Mit Klarheit handeln.“ Ihre Seminare sind praxisnah, interaktiv und inspirierend. Sie schafft spürbare Aha-Momente, die Führungskräfte dazu befähigen, ihr Team mit Vertrauen, Klarheit und Mut in die Zukunft zu führen.