

GESUNDE FÜHRUNG – STARKE WIRKUNG: SEMINAR FÜR RESILIENTE FÜHRUNGSKRÄFTE

29.09.-01.10.2026

PROGRAMM

TAG 1: GESUNDES FÜHREN

DAS ERWARTET SIE: Natur-Resilienz-Training & Gesundheitsmanagement

ZIELE: Führung als Haltung; Selbstwirksamkeit als Führungsressource; Achtsamkeit, Resilienz und Klarheit in Führungssituationen

- ab 9:00 Ankommen & Willkommenskaffee
- 9:30
 - Was macht mich einzigartig? – Kennenlernrunde
 - Selbstwirksamkeit und achtsame Kommunikation als Führungskraft
- 12:30 Mittagspause
- 13:30
 - BIG 5 | Entwicklung eines persönlichkeitsgeleiteten Führungsstils
 - Bewusst und unabhängig führen
 - Neue Denk- und Handlungsspielräume erkennen
- 17:00 Ende des offiziellen Teils, anschließend gemeinsames Abendessen mit 3-Gang-Menü, Austausch & Networking im Eurobistro, Billardtisch & Kegelbahn

TAG 2: STARK IN DER HALTUNG

DAS ERWARTET SIE: Rhetorisches Training, Präsenz als Kraftquelle

ZIELE: (Selbst)bewusste und reflektierte Haltung als entscheidendes Schlüsselement; rhetorische Kommunikation als Teil des persönlichen Führungsstils entwickeln; Körperhaltung, Stimme und Ausstrahlung als Ausdruck innerer Stabilität; Präsenz gezielt einsetzen – ohne sich zu verbiegen

- ab 8:00 Frühstück
- 9:00
 - Wie wirke ich? – Vergleich von Eigen- und Fremdwahrnehmung
 - Selbstsichere Ausstrahlung und innere Haltung
- 12:30 Mittagspause
- 13:30
 - Präsenz zeigen: Körper – Stimme – Wirkung
 - Wirkungsvolle Kommunikation als Kraftquelle: Abschlussübung mit Feedback
- 17:00 Ende des offiziellen Teils, anschließend gemeinsamer Grillabend mit Lagerfeuer (sofern das Wetter erlaubt), Austausch & Networking

TAG 3: ANWENDUNGSPRAXIS IM ARBEITSALLTAG

DAS ERWARTET SIE: Erfahrungsaustausch, Selbst- & Peer-Coaching

ZIELE: Reflexion der neu erworbenen Fähigkeiten; Übertragung in konkrete Handlungsvorhaben; Entwickeln einer persönlichen Strategie für gesunde, wirkungsvolle Führung im (Arbeits-)Alltag

- ab 8:00 Frühstück
- 9:00
 - Aktivierung der neu entdeckten und entwickelten Ressourcen für den Arbeitsalltag
 - Mein Führungsalltag im neuen Licht: Persönlicher Führungsstil, kommunikative Wirkung, erweiterte Handlungsspielräume
- 12:30 Mittagspause
- 13:30
 - Welche Ziele stecke ich für mich selbst? Selbstcoaching – Mein Wirkungskompass
 - Wie überprüfe ich meinen Fortschritt – wie gehe ich mit inneren Widerständen um? Peer-Coaching, Mini-Commitments & persönliche Strategien für den Arbeitsalltag
- 16:30 Seminarende



Deutsche Akademie für Waldbaden & Gesundheit GmbH
Kellereistraße 1, 67487 St. Martin
info@waldbaden-akademie.com
+49 6323 80 898-30 | www.waldbaden-akademie.com



Europäischen Akademie Otzenhausen gGmbH
Europahausstraße 35, 66620 Nonnweiler
veranstaltung@eao-otzenhausen.de
+49 6873 662-0 | www.eao-otzenhausen.de

IHR MEHRWERT FÜR MEHR WIDERSTANDSKRAFT & EFFIZIENTERE HANDLUNGSFÄHIGKEIT – IM PERSÖNLICHEN UND BERUFLICHEN KONTEXT:

- Stressabbau & innere Balance finden sowie Aufbau mentaler Fitness & Wohlbefinden
- Herausforderungen gestärkt begegnen
- Entwicklung eines persönlichkeitsgeleiteten Führungsstils
- Achtsamer und empathischer führen
- Selbstbewusste und reflektierte Haltung und Kommunikation

FREUEN SIE SICH AUF ...

- ein kompetentes und erfahrenes Trainer-Team
- modernste Seminartechnik
- exzellente kulinarische Verpflegung
- helle, gut ausgestattete Zimmer
- ein spannendes Format nicht nur im Seminarraum, sondern mitten im Grünen in unserem Außengelände und im [Nationalpark Hunsrück-Hochwald](#).



TEILNAHMEGEBÜHR

1149,00 € pro Person zzgl. USt. in gesetzlicher Höhe, inkl. 3 Tage Seminar durch ein kompetentes Trainer-Team, alle Seminarmaterialien und Teilnahmezertifikat, 2 Übernachtungen im Einzelzimmer mit Bad an der Europäischen Akademie Otzenhausen, Verpflegung, inkl. Tagungsgetränke während des Seminars, 4x Kaffeepausen, 2x Frühstück, 3x Mittagsimbiss, 1x Abendessen (3-Gänge), 1x Grillabend & Lagerfeuer¹

Bei Buchung bis 30.07.2026 bieten wir einen **Early-Bird-Rabatt i.H.v. 10%** auf den Nettopreis.

UPGRADES

Direkt im Anschluss an das Seminar können folgende Upgrades gebucht werden:

- **Geführte Wanderung im Nationalpark Hunsrück Hochwald** – lassen Sie das Seminar im Grünen ausklingen und nachwirken (je mehr Personen, desto günstiger)
- **Zusätzliches Abendessen** – lassen Sie den Abend bei einem gemütlichen Abendessen ausklingen
- **Zusätzliche Übernachtung** – schenken Sie sich selbst ein bisschen Zeit und erkunden Sie die Gegend noch etwas auf eigene Faust (z.B. [Bostalsee](#), [Sankt Wendeler Land](#), oder [Nationalpark](#))
- **Weitere Upgrades** unter [Upgrades | Europäische Akademie Otzenhausen gGmbH](#)

¹ Zzgl. Getränke beim Mittag- und Abendessen; diese werden nach individuellem Verbrauch abgerechnet.



Deutsche Akademie für Waldbaden & Gesundheit GmbH
Kellereistraße 1, 67487 St. Martin
info@waldbaden-akademie.com
+49 6323 80 898-30 | www.waldbaden-akademie.com



Europäischen Akademie Otzenhausen gGmbH
Europahausstraße 35, 66620 Nonnweiler
veranstaltung@eao-otzenhausen.de
+49 6873 662-0 | www.eao-otzenhausen.de

BUCHUNG

Zur Buchung geht es über dieses [Formular](#) | **Anmeldeschluss:** 30.08.2026

Early-Bird-Rabatt i.H.v. 10% auf den Nettopreis bei Buchung bis 30.07.2026.

Das Seminar kann nur als Gesamtpaket gebucht werden. Eine Nichtinanspruchnahme von Teilleistungen ergibt keinen Rückerstattungsanspruch. Bitte berücksichtigen Sie, dass im Ausnahmefall das Seminar bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl nicht zustande kommen kann. In diesem Fall benachrichtigen wir Sie zeitnah nach Anmeldeschluss.

EINE KOOPERATION VON



Die [Europäische Akademie Otzenhausen gGmbH](#) (EAO) steht für gesellschaftliche Orientierung und wertebasierte und wirksame Kommunikation. Sie bringt ihre Expertise in der Begleitung transformativer Prozesse, demokratischer Bildung und rhetorischer Kommunikation ein.



Die [Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit GmbH](#) (DAWG) bringt eine naturbasierte Perspektive auf Achtsamkeitskompetenz, Gesundheit und Führung ein und verfügt über bewährte Expertise in der Entwicklung wirksamer Programme für Führungskräfte.

WEITERE ANGEBOTE UND SEMINARE

[Angebote eao business](#) | [Europäische Akademie Otzenhausen gGmbH](#)

KONTAKT

Dr. Marie-Louise Brunner

Projektleiterin Business & Education

Europäische Akademie Otzenhausen gGmbH

brunner@eao-otzenhausen.de

+49 6873 662-440

VERANSTALTUNGSORT

Konferenz- & Tagungszentrum Europäische Akademie Otzenhausen

Europäischen Akademie Otzenhausen gGmbH

Europahausstraße 35, 66620 Nonnweiler

veranstaltung@eao-otzenhausen.de | +49 6873 662-0

STORNOBEDINGUNGEN

- Eine Stornierung bis 15 Kalendertage vor Seminarbeginn ist kostenfrei möglich.
- Bei Stornierung 14-2 Kalendertage vor Seminarbeginn fallen Ausfallkosten in Höhe von 80% der Seminargebühr an.
- Bei Stornierung ab 1 Kalendertag vor Seminarbeginn fallen Ausfallkosten in Höhe von 100% der Seminargebühr an.



Deutsche Akademie für Waldbaden & Gesundheit GmbH
Kellereistraße 1, 67487 St. Martin
info@waldbaden-akademie.com
+49 6323 80 898-30 | www.waldbaden-akademie.com



Europäischen Akademie Otzenhausen gGmbH
Europahausstraße 35, 66620 Nonnweiler
veranstaltung@eao-otzenhausen.de
+49 6873 662-0 | www.eao-otzenhausen.de