

GESUNDE FÜHRUNG – STARKE WIRKUNG: SEMINAR FÜR RESILIENTE FÜHRUNGSKRÄFTE

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 | <ul style="list-style-type: none">▪ Was macht mich einzigartig? – Kennenlernrunde▪ Selbstwirksamkeit und achtsame Kommunikation als Führungskraft |
| 12:30 | Mittagspause |
| 13:30 | <ul style="list-style-type: none">▪ 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 | <ul style="list-style-type: none">▪ Wie wirke ich? – Vergleich von Eigen- und Fremdwahrnehmung▪ Selbstsichere Ausstrahlung und innere Haltung |
| 12:30 | Mittagspause |
| 13:30 | <ul style="list-style-type: none">▪ 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 | <ul style="list-style-type: none">▪ 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 | <ul style="list-style-type: none">▪ 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](#).

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

Europäische Akademie Otzenhausen

Europahausstraße 35, 66620 Nonnweiler

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