FÜHRUNGSKRÄFTE



Recovery Zone für Führungskräfte

Viele High Performer agieren täglich in einem mentalen Hochleistungsmodus. Sie erbringen konstant Leistungen, denken voraus und leiten Teams – oft auf Kosten ihrer eigenen Energie. In diesem Workshop wird Selbstfürsorge neu interpretiert: als unterstützende Praxis, die keine zusätzliche Anstrengung erfordert, sondern sofort wirkt. **Kein zusätzlicher Aufwand, sondern wissenschaftlich fundierte kleine Impulse**, die im Alltag spürbare Auswirkungen zeigen – ganz nebenbei.

Selbstfürsorge als Schlüssel zu nachhaltiger Führung

Sie lernen, wie Sie mit **simplen Werkzeugen** den inneren Druck mindern und mentale Klarheit gewinnen können, um nicht nur sich selbst zu stärken, sondern auch das Team im täglichen Zusammenspiel zu unterstützen und eine gesunde, leistungsfähige Unternehmenskultur zu fördern.

Nächste Durchführungen

Mittwoch, 19. Mai 2027 in Zürich - 09:00 - 16:30 Uhr
Donnerstag, 7. Oktober 2027 in Zürich - 09:00 - 16:30 Uhr

Beschreibung

Ihr Praxis-Nutzen

- Sie erfahren Selbstfürsorge als bewusste Selbstführung – ohne zusätzlichen Aufwand, sondern integrativ im Arbeitsalltag.
- Sie lernen, wie sie ihre persönliche «Recovery-Zone» definieren – ob beim Arbeiten, beim Gespräch mit anderen oder beim kurzen Innehalten.
- Sie erkennen, wie nachhaltige Leistungsfähigkeit nur auf einer stabilen inneren Basis möglich ist.
- Sie gewinnen Klarheit über persönliche Kraftquellen und Belastungstreiber – für mehr Energie und Resilienz.

Inhalte des Seminars

- Selbstfürsorge neu gedacht: Von innerem Druck zur nachhaltigen Selbstführung – Dürfen statt Müssen.
- Ressourcen-Quadrant: Überblick über Stress , Leistungs , Erholungs- und Erschöpfungsphasen.
- Recovery-Zone verstehen: Warum Erholung kein Stillstand ist – und wie individuelle Tätigkeiten (auch im Tun) regenerierend wirken können.
- Impulse zur Achtsamkeit im Tun: „Was gibt mir jetzt Klarheit? Was nährt – was zehrt?“.
- Dankbarkeit & Stolz: Wissenschaftlich belegte Kurz-Interventionen gegen Stress und für Wohlbefinden.
- Mikro-Tools to go: Direkt anwendbare Mini-Impulse für Meetings, Kommunikation, Entscheidungszeiten.
- Team Impulse: Mini-Rituale für mehr Wertschätzung, Präsenz und Team-Resilienz im Alltag.

Details

Bestätigung/Zertifikat
Teilnahmebestätigung

Typ
Seminar 1 Tag

Veranstalter
WEKA Business Media AG

Inbegriffen
Digitale Dokumentation, Mittagessen, Pausenverpflegung

Zielgruppe
Führungspersonen in der öffentlichen Verwaltung, Geschäftsführer, Personen mit Führungsaufgaben, Unternehmer

Referent/innen
Stephanie Konkol

Veranstaltungsort
Zentrum für Weiterbildung, Schaffhauserstrasse 228, 8057 Zürich (Lageplan/Routenplaner)

Preis
CHF 940.00

- Selbstverantwortung statt Selbstaufgabe: Führungskräfte als Gestalter gesunder Erfolgskultur.
- Transfer in den Alltag: Ihr individuelles „Selbstführung-to-go“-Kit – einfach, wirksam und alltagstauglich.

Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte im mentalen Hochleistungsmodus.

Anmeldung

Melden Sie sich jetzt schnell und einfach an auf:https://www.seminar-portal.ch/recovery-zone-fur-fuhrungskrafte.html