



## Managementwissen

# Führungskompetenz - Ganzheitliches Selbstmanagement

- Kompetent mit den alltäglichen Belastungen umgehen - Stresskompetenz entwickeln -  
Seminar-Nr. 135/21  
02.09. - 04.09.2021

In der SINN-stiftenden Führung geht es darum, die Mitarbeiter, für die Sache zu begeistern und dadurch zu gewinnen. Die Menschen auf der Beziehungsebene zu motivieren bedeutet sie einzuladen, zu ermutigen und zu inspirieren. Eine der wichtigsten Voraussetzungen dafür ist, dass Sie als Führungskraft selbst, von der Sache begeistert sind. Als Führungskraft sind Sie Vorbild, ein Pionier der mutig voranschreitet und Begleiter mit einem offenen Ohr. Dies erfordert ein hohes Maß an Selbstreflexion, an Bereitschaft neue Wege zu gehen und auch Durchhaltekraft.

In diesem Coaching-Seminar lernen Sie ein neues Verständnis von Führung kennen, das sowohl an der eigenen Motivation und Einstellung ansetzt als auch an der Ihrer Mitarbeiter. Im gemeinsamen Austausch und in praktischen Erarbeitungsphasen werden Sie in der Entwicklung und Etablierung dieses Ansatzes in Ihrem Arbeitsfeld fachlich begleitet und unterstützt.

### Inhalt

In der heutigen Unternehmenswelt erfordern steigende Arbeitsbelastungen einen kompetenten Umgang mit Stress. Die eigenen Kräfte müssen bewusst eingeteilt werden, denn wenn das Gleichgewicht zwischen beruflichen Anforderungen und persönlichen Ressourcen nicht mehr stimmt, leidet das eigene Wohlbefinden und die Qualität der Arbeit.

#### Die 3 Ebenen der Stresskompetenz

- Instrumentelle Stresskompetenz  
Erkennen von individuellen Stressfaktoren und einen kompetenten Umgang damit erlernen
- Mentale Stresskompetenz  
Förderliche Einstellung entwickeln - wie unsere persönliche Bewertung einer Situation darüber entscheidet, ob uns etwas stresst oder nicht
- Regenerative Stresskompetenz  
Regenerationsfähigkeit stärken und aktiv Ausgleich schaffen
- Das Ziel des Coaching-Seminars ist es:  
Möglichkeiten aufzuzeigen, welche Ansatzpunkte der Stressbewältigung es gibt, was davon am besten für Sie persönlich geeignet ist. Sie finden heraus, was Sie für sich selbst tun können, um weiterhin Energie für und Freude am Beruf zu haben.

### Methodik

Fachlicher Input, Übungen und Besprechungen, Fallbeispiele, Austausch der Erfahrungen unter fachlicher Begleitung.

### Zielgruppe

UnternehmerInnen und Führungskräfte aller Sparten.

### Teilnehmerzahl

Begrenzt auf 10 Personen, um auf die individuellen Erwartungen der Teilnehmer einzugehen.

### Moderatorin

Katja Gerlach, Buseck, Coaching und Seminare

## Mehr zum Thema

Führungskompetenz - Sinn- und Werteorientierte Führung	08.07. - 11.07.2021	Sem.Nr.104/21
Effektives Ziel- und Zeitmanagement für Führungskräfte, Betriebsleiter und Unternehmer	26.10. - 28.10.2021	Sem.Nr.180/21

### **Seminarbeginn**

Donnerstag, den 02.09.2021, um 17.30 Uhr, anschl. Abendessen.

Die Hotelzimmer sind in der Regel bis 15.00 Uhr bezugsfertig.

### **Seminarende**

Samstag, den 04.09.2021, um 12.30 Uhr

Abreise nach dem Mittagessen.

### **Veranstalter und Anmeldung**

Bildungsstätte Gartenbau, Gießener Straße 47, 35305 Grünberg

Tel.: 06401/9101-0 Fax: 06401/9101-91

E-mail: [info@bildungsstaette-gartenbau.de](mailto:info@bildungsstaette-gartenbau.de)

Internet: [www.bildungsstaette-gartenbau.de](http://www.bildungsstaette-gartenbau.de)

### **Lehrgangsgebühren**

530,00 Euro

### **Unterkunft und Verpflegung**

229,00 Euro im Einzelzimmer Komfort

194,00 Euro im Doppelzimmer Komfort pro Person

206,50 Euro im Einzelzimmer Standard

178,50 Euro im Doppelzimmer Standard pro Person

155,50 Euro im Mehrbettzimmer pro Person

71,50 Euro für Gäste ohne Übernachtung/ohne Frühstück

(Inkl. der gesetzl. MwSt.)

Bei diesen Preisen handelt es sich um eine **feste Pauschale**, in der neben der Übernachtung und der Vollverpflegung auch die Pausengetränke sowie Kaffee & Kuchen enthalten sind.

**Ihre Rechnung können Sie im Laufe des Lehrgangs an der Rezeption begleichen oder im Anschluss überweisen.**

### **Allgemeine Bedingungen:**

**An- und Abmeldungen** sind **schriftlich** vorzunehmen. Wird **innerhalb von 20 Tagen** vor Lehrgangsbeginn eine Anmeldung storniert, stellen wir **30% der Lehrgangsgebühr in Rechnung**. Bei einer Abmeldung innerhalb von **10 Tagen** berechnen wir die **volle Lehrgangsgebühr**. Erfolgt eine Abmeldung **am Tage des Lehrgangsbeginns** oder erscheint die angemeldete Person aus Gründen, die die Bildungsstätte Gartenbau nicht zu vertreten hat, nicht zum Lehrgang, so werden **außerdem 50%** der Kosten der gebuchten Leistungen **für Unterkunft und Verpflegung in Rechnung** gestellt. Die Bildungsstätte Gartenbau behält sich vor, bei zu geringer Teilnehmerzahl bis ca. 10 Tage vorher oder aus anderen dringenden Gründen die von ihr ausgeschriebenen Lehrgänge kurzfristig abzusagen. Bereits gezahlte Teilnehmergebühren werden erstattet, weitere Ansprüche sind ausgeschlossen. Inhaltliche und terminliche Abweichungen sowie Referententausch bleiben in dringenden Fällen vorbehalten. Der/die Teilnehmer/in ist einverstanden, dass seine/ihre personenbezogenen Daten für Zwecke der Lehrgangsabwicklung und für spätere Informationen per EDV be- und verarbeitet werden. Die genannten Bedingungen gelten für alle Veranstaltungen. Beachten Sie ggf. abweichende Bedingungen anderer Veranstalter im Haus. (Stand: 01/2013)

### **Fördermöglichkeiten und Hinweise für Teilnehmer an Seminaren der Bildungsstätte Gartenbau:**

1. Mitglieder der **Architekten- und Stadtplanerkammer Hessen / Saarland**  
Gemäß Fortbildungsordnung §3 der Architekten- und Stadtplanerkammer Hessen können Fortbildungspunkte für den Kurs erworben werden. Auch bei der Saarländischen Architektenkammer ist die Bildungsstätte mit ihrem Seminarangebot akkreditiert  
Nähere Auskünfte erteilt die Bildungsstätte Gartenbau unter Tel.: 06401/9101-0.
2. Wir akzeptieren **Bildungsschecks bzw. Prämiegutscheine**. Die Bildungsprämie wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und aus dem Europäischen Sozialfonds der Europäischen Union gefördert. Bitte informieren Sie sich unter: ([www.arbeit.nrw.de](http://www.arbeit.nrw.de)), ([www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info)).  
**Der Scheck muss mit der Anmeldung eingereicht werden!**