



Achtsamkeit für Führungskräfte – Selbstfürsorge, Präsenz und Klarheit im Führungsalltag stärken

Produktnummer
2027-40370F

Termin
17.06.2027
09:15–16:45 Uhr

Gebühren pro Teilnehmer/-in
322,00 EUR

Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

Führung bedeutet, Verantwortung für andere zu übernehmen und zugleich die eigenen Ressourcen im Blick zu behalten. Achtsamkeit kann dabei unterstützen, auch in anspruchsvollen Situationen präsent und handlungsfähig zu bleiben, eigene Bedürfnisse und Belastungsgrenzen frühzeitig wahrzunehmen und bewusster zu reagieren.

Das Seminar verbindet die Grundlagen der Achtsamkeit mit konkreten Fragen des Führungsalltags. Sie reflektieren Ihre eigene Führungsrolle und beschäftigen sich damit, wie eine achtsame Haltung die Selbstführung, den Umgang mit Belastungen und die Kommunikation mit Mitarbeitenden unterstützen kann. Achtsames Zuhören, eine ganzheitliche Standortbestimmung sowie die Balance zwischen Anspannung und Entspannung bilden weitere Schwerpunkte. Fundierte Impulse, praktische Übungen, individuelle Reflexion und angeleiteter Austausch geben Ihnen Gelegenheit, die Inhalte unmittelbar zu erproben.

Dabei ist auch Raum für konkrete Anliegen aus Ihrem eigenen Führungsalltag.

Inhalte

- Wirkprinzipien der Achtsamkeit
- Die achtsame Haltung im Führungsalltag
- Reflexion der eigenen Führungsrolle
- Ganzheitliche Standortbestimmung für eine gute Lebensbalance
- Belastungen frühzeitig erkennen und gesund bewältigen
- Achtsames Zuhören
- Konkrete Anliegen der Teilnehmenden

Dozierende

Johanna Katzera

Johanna Katzera ist studierte Expertin für Gesundheitsförderung, Physiotherapeutin

Ort

Haus der Akademien
Eisenbahnstr. 56
79098 Freiburg

Kontakt

Information

Nilgün Bortoli
0761 38673-14
bortoli@vwa-freiburg.de

Konzeption und Beratung

Christian Heinrich
0761 38673-15
heinrich@vwa-freiburg.de

[Anmelde- und
Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)

und Autorin. Ihre Schwerpunkte liegen im Bereich Stressbewältigung, mentaler Gesundheit und achtsamer Kommunikation. Sie begleitet Führungskräfte und Teams in Organisationen.

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Führungskräfte und Personen mit Führungsverantwortung, die ihre Selbstführung reflektieren, achtsamer mit den eigenen Ressourcen umgehen und mehr Präsenz und Klarheit in ihren Führungsalltag bringen möchten. Angesprochen sind sowohl erfahrene Führungskräfte als auch Personen, die neu in einer Führungsrolle sind.

Veranstalter

VWA Freiburg