



FÜHRUNGSKOMPETENZ - VERTIEFUNG

KURZ-WEBINAR: Klare Sicht – Wie Führungskräfte auch unter Druck die richtigen Entscheidungen treffen

Produktnummer
2027-3094SD

Termin
11.05.2027
10:30 Uhr bis 12:00 Uhr

Gebühren pro Teilnehmer/-in
129,00 EUR

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

Inhalte

Wer unter Dauerdruck führt, entscheidet oft schneller, aber nicht besser – dieses Webinar zeigt, warum das biologisch so ist und wie Sie gegensteuern.

- Die 12-Millisekunden-Falle: Unter chronischem Stress reagiert das Alarmsystem des Gehirns (Amygdala), bevor der präfrontale Kortex rational abwägen kann. Ich zeige, wie man diesen Mechanismus im Alltag erkennt und unterbricht.
- Regulation am Arbeitsplatz: Kurze Atemprotokolle aus der funktionalen Atmung, die sich unauffällig in den Arbeitstag integrieren lassen.
- Entlastung mit System: Klare Entscheidungen im Beruf und ein freier Kopf im Privatleben – durch gezielte Steuerung der kognitiven Last.

Dozentin

Sybille Walz

Gründerin, Sybille Walz Institute, Breathwork Instructor, Speakerin, Lean Six Sigma Master Black Belt

Lernziele

Roter Faden ist der „3-Minuten-Reset“ aus Augen-, Atem- und Kopfübung, den alle Teilnehmenden live mitmachen und ab dem nächsten Tag nutzen. Kein Motivationsformat, sondern ein sofort anwendbares Werkzeug.

Zielgruppe

Führungskräfte aller Hierarchieebenen

Ort

VWA Digital

Kontakt

Information

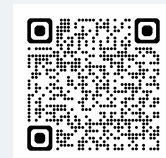
Heike Karsten
0711 21041-26
h.karsten@w-vwa.de

Konzeption und Beratung

Udo Kressler
0711 21041-21
u.kressler@w-vwa.de

[Anmelde- und
Teilnahmebedingungen](#)

[Technische Anforderungen](#)



[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)