



FÜHRUNG UND PERSÖNLICHKEIT

KURZ-WEBINAR: Selbstführung unter Druck – Führe ich oder lass ich mich (ver)führen?

Produktnummer
2027-3013SD

Termin
22.02.2027
10:30 Uhr bis 12:00 Uhr

Gebühren pro Teilnehmer/-in
126,00 EUR

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

Im Führungsalltag wechseln sich Termine, spontane Anfragen, E-Mails und Entscheidungen oft im Minutentakt ab. Gerade in solchen Momenten fällt es nicht immer leicht, Prioritäten bewusst zu setzen und handlungsfähig zu bleiben. In diesem 90-minütigen Lernhappen werfen wir einen Blick darauf, wie unser Nervensystem auf Druck reagiert und warum wir in stressigen Situationen häufig automatisch handeln. Sie lernen mit der ALI-Methode (Atmen – Labeln – Innehalten) eine einfache Strategie kennen, um den Moment zwischen Reiz und Reaktion bewusst zu gestalten. Kurze Übungen, alltagsnahe Beispiele sowie kollegialer Austausch laden dazu ein, die eigene Selbstführung zu reflektieren und neue Impulse für den Führungsalltag mitzunehmen.

Inhalte

Im Führungsalltag wechseln sich Termine, spontane Anfragen, E-Mails und Entscheidungen oft im Minutentakt ab. Gerade in solchen Momenten fällt es nicht immer leicht, Prioritäten bewusst zu setzen und handlungsfähig zu bleiben. In diesem 90-minütigen Lernhappen werfen wir einen Blick darauf, wie unser Nervensystem auf Druck reagiert und warum wir in stressigen Situationen häufig automatisch handeln. Sie lernen mit der ALI-Methode (Atmen – Labeln – Innehalten) eine einfache Strategie kennen, um den Moment zwischen Reiz und Reaktion bewusst zu gestalten. Kurze Übungen, alltagsnahe Beispiele sowie kollegialer Austausch laden dazu ein, die eigene Selbstführung zu reflektieren und neue Impulse für den Führungsalltag mitzunehmen.

- Warum gelingt es unter Druck oft nicht, bei den eigenen Prioritäten zu bleiben?
- Was passiert dabei in unserem Nervensystem?
- Wie kann ich mit der ALI-Methode bewusst innehalten und handlungsfähig bleiben?
- Welche kleinen Strategien helfen mir, Prioritäten im Führungsalltag klarer zu setzen?

Ort

VWA Digital

Kontakt

Information

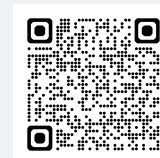
Heike Karsten
0711 21041-26
h.karsten@w-wva.de

Konzeption und Beratung

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

[Anmelde- und
Teilnahmebedingungen](#)

[Technische Anforderungen](#)



[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)

Dozentin

Melina Savvidis

Organisationsentwicklerin, freie Lehrtrainerin, systemischer Coach,
Erwachsenenbildung (M. A.)

Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte sowie Stellvertretungen aller Hierarchieebenen