ZfU
Zentrum für Unternehmungsführung AG



High-Performance durch Selbstführung und Gelassenheit

Mit neuropsychologischen Methoden Potenziale freisetzen

Weiterbildung Persönlichkeitsentwicklung und Selbstmanagement

High-Performance durch Selbstführung und Gelassenheit

Mit neuropsychologischen Methoden Potenziale freisetzen

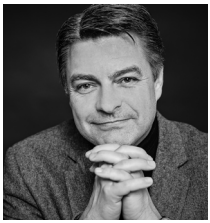
High-Performance entsteht dort, wo Selbstführung auf innere Klarheit und Gelassenheit trifft. Wer sich selbst bewusst steuert, emotionale Balance hält und gezielt Stress abbauen kann, legt die Grundlage für nachhaltigen Erfolg.

Dieses Seminar zeigt Ihnen, wie Sie Ihre persönliche Widerstandskraft stärken und eine souveräne innere Haltung entwickeln können. Sie lernen, Ihr individuelles Stressmuster zu erkennen, destruktive Gedankenspiralen zu durchbrechen und stattdessen mit kognitiven Strategien Gelassenheit zu fördern.

Mit praxiserprobten Techniken und wissenschaftlich fundierten Ansätzen zu Emotionsregulation, Stressbewältigung und Selbstempathie schaffen Sie es, Ihre Resilienz zu steigern und gleichzeitig leistungsfähig und fokussiert zu bleiben.

Erfahren Sie, wie Sie Ihre persönliche Stärke aktivieren und durch gezielte Selbstführung auf jeder Veränderungswelle obenauf surfen – für nachhaltige High-Performance und mehr Gelassenheit im Alltag.

Referent



Marc-Stephan Daniel

Er ist Dozent, Vortragsredner, Personal-Business-Coach und Sachbuchautor. Seit über 20 Jahren vermittelt der Organisationspsychologe (univ.) seine Erfahrungen und seine Fachexpertise an Manager, die hohem Kommunikationsdruck und anspruchsvollen sozialen Interaktionen ausgesetzt sind. Zu seinen Kunden zählen zahlreiche namhafte DAX-gelistete Konzerne, global agierende mittelständische Unternehmen, erfolgreiche Dienstleistungsunternehmen, Handelsgesellschaften und Industrieverbände. Marc-Stephan Daniel hält Lehraufträge und bildet Führungskräfte zu den Themen Kommunikations- und Interaktionsmanagement sowie Resilienzkompetenz an Führungsakademien aus.

Themenschwerpunkte

– Mit Resilienz den neuen Herausforderungen begegnen: heutige Herausforderungen, emotionale Anpassung und Belastbarkeit, dynamische innere Haltung, Stress zu Gelassenheit, Wechsel zwischen Aussen- und Innenwelt, Stressmuster erkennen und prüfen
– Konzepte der Stressbewältigung: auf Stresswellen mitsurfen, Frustrationstoleranz entwickeln, positive Stimmungen aktivieren, mit Widersprüchlichkeit umgehen, Stressindikatoren erkennen, emotionale und kognitive Adaptivität
– Mit kognitiven Strategien zur Gelassenheit: innere Unruhe bekämpfen, Selbstfokussierung für Konzentration, Gedankenspiralen stoppen, Zielkollisionen auflösen, Selbstzweifel verabschieden, stressinduzierende Situationen umprogrammieren
– Effizientes Emotionsmanagement: Emotionen als Kompass verstehen, Impulskontrolle, Körpersprache als Stressindikator, emotionale Kompetenz trainieren, Selbstempathie entwickeln

Nutzen

– Sie starten Ihren persönlichen Weg zu mehr Gelassenheit und Krisenfestigkeit.
– Sie erkennen, in welchen Situationen Sie unter Stress geraten.
– Sie verstehen, warum Sie in Stresssituationen destruktiv reagieren.
– Sie trainieren kurzfristige Strategien, um im Stress die Notbremse zu ziehen.
– Sie erlernen Methoden, um Ihre Widerstandskraft zu stärken.

Arbeitsmethodik

Das Seminar kombiniert theoretische Grundlagen, praktische Übungen und individuelle Strategieentwicklung, um Führungskräften und Mitarbeitenden umfassende und nachhaltige Techniken zur Stressbewältigung und Resilienzsteigerung zu vermitteln.

Zielgruppe

Dieses Seminar richtet sich an Geschäftsführer, Führungskräfte aller Branchen und Bereiche, Abteilungs- und Bereichsleiter, Team- und Gruppenleiter, Projektleiter sowie Mitarbeitende, die sich aktiv mit dem Thema Stressmanagement befassen wollen.

Link

↗ zfu.ch/go/hps

ZfU
Zentrum für Unternehmungsführung AG

High-Performance durch Selbstführung und Gelassenheit

Preis

CHF **2980.00**

Inbegriffen sind: Seminarunterlagen online, Mittagessen, Kaffeepausen und Testat. Die Übernachtung ist nicht inbegriffen.

Wichtig: Das Seminar findet in kleiner Runde statt. Die Teilnehmerzahl ist limitiert.

Termine und Orte

Dauer: 2 Tage

16.03.–17.03.2027
In Rüschlikon
Hotel Belvoir

05.10.–06.10.2027
In Rüschlikon
Hotel Belvoir

Tag 1: 9.00–17.00 Uhr
Tag 2: 8.30–17.00 Uhr

Attraktive Rabatte

Bei gleichzeitiger Anmeldung gelten folgende Rabatte:
Ab 2 Buchungen 10 %
Ab 4 Buchungen 15 %

Beratung und Kontakt

+41 44 722 85 85
info@zfu.ch

Firmeninterne Weiterbildung

Dieses Seminar ist auch als Inhouse-Veranstaltung buchbar. Wir begleiten Sie!

Melden Sie sich jetzt an!

zfu.ch/go/hps

ZfU Zentrum für Unternehmungsführung AG
Hermetschloostrasse 77 – CH-8048 Zürich – Telefon +41 44 722 85 85 – info@zfu.ch – zfu.ch