ZfU
Zentrum für Unternehmungsführung AG



Selbstregulation und mentale Stärke als Leadership-Boost

Souveränes Führen in Zeiten von Transformation, KI und hoher Dynamik

Weiterbildung Leadership

NEU!

KI KI-generiert

Selbstregulation und mentale Stärke als Leadership-Boost

Souveränes Führen in Zeiten von Transformation, KI und hoher Dynamik

Selbstregulation – der «unsichtbare Hebel» verwandelt gute Führung in exzellente Leadership-Performance. In einer Welt, die durch Geschwindigkeit, Komplexität und KI geprägt ist, entscheidet die Fähigkeit zur inneren Steuerung über Klarheit, Wirksamkeit und nachhaltigen Führungserfolg. Teams arbeiten hybrid, Rollen verschieben sich, Erwartungen steigen. Gleichzeitig wächst der Wunsch nach Orientierung, Stabilität und psychologischer Sicherheit. In diesem Umfeld wird Selbstregulation und mentale Stärke zur Schlüsselkompetenz moderner Führung. Wer sich selbst führen kann, führt andere souveräner. Mentale Stärke, emotionale Stabilität, fokussierte Selbststeuerung und agile Methoden aus dem New Leadership bilden die Grundlage für wirksame und moderne Führung, insbesondere in komplexen und dynamischen Kontexten.

Dieses zweitägige Intensivseminar ist ein Leadership-Boost und vermittelt wissenschaftlich fundierte Grundlagen und praxiserprobte Instrumente, um Selbstregulation und mentale Stärke gezielt aufzubauen. Für eine moderne und wirksame Führung.

Besonderer Mehrwert

Das Seminar verbindet aktuelle Erkenntnisse aus Neurowissenschaft, Psychologie und moderner Leadership-Praxis mit den Anforderungen einer zunehmend digitalen und KI-geprägten Arbeitswelt. Im Fokus stehen direkt anwendbare Instrumente, hohe Praxisorientierung sowie ein nachhaltiger Transfer in den beruflichen Führungsalltag.

Referentin



Katrin Greßer

Sie begleitet seit vielen Jahren erfolgreich ManagerInnen, UnternehmerInnen und Führungskräfte dabei, die Ressourcen zu bündeln, agil zusammenzuarbeiten, ein gemeinsames Führungsverständnis zu entwickeln und zu leben. Es geht darum, das eigene Umfeld agiler zu gestalten, um Zeit, Freiraum und Klarheit zu gewinnen, die Menschen und die Organisation in die gute Zukunft zu führen und die Transformation zu gestalten. «Ein Leuchtturm mit Power, von der Konzeption bis zur Umsetzung!» Richtungsweisend. Hochprofessionell. Inspirierend. Sie lebt und handelt nach der Maxime «Mut machen und Mut bewirken», sodass Menschen und Organisationen beflügelt in die Zukunft blicken können.

Themenschwerpunkte

- Führung im Spannungsfeld von Transformation und KI
- Mehr als Selbstkontrolle – Selbstregulation verstehen
- Emotionen wirksam regulieren
- Fokus und Energie gezielt steuern
- Psychologische Sicherheit als Führungsaufgabe
- Persönlichkeiten verstehen
- Future Skills für moderne Führung
- Leadership & mentale Stärke im komplexen und dynamischen Umfeld
- Von- und miteinander Lernen: Fragen, die Führungskräfte aktuell bewegen – Transfer in den Führungsalltag

Nutzen

- Sie verstehen die neurobiologischen Grundlagen von Selbstregulation und Stressverarbeitung.
- Sie erkennen Ihre individuellen Reaktionsmuster unter Druck.
- Sie regulieren Emotionen und Impulse bewusster und wirksamer.
- Sie treffen klarere Entscheidungen in unsicheren Situationen.
- Sie stärken Ihre mentale Stärke, Widerstandskraft und Resilienz.
- Sie fördern psychologische Sicherheit und Stabilität in Ihrem Team.
- Sie nutzen Selbstregulation, mentale Stärke und New Leadership als strategischen Hebel für nachhaltige Führung.
- Sie setzen agile Methoden aus dem New Leadership ein.

Arbeitsmethodik

Das Seminar verbindet fundierte Wissensimpulse aus Neurowissenschaft und Psychologie mit praxisnahen Übungen, Selbstreflexion und interaktivem Erfahrungsaustausch. Die Teilnehmer arbeiten mit Methoden zur Emotions- und Stressregulation, Perspektivwechseln, Peer-Coaching sowie kreativen Selbstregulationsansätzen und entwickeln einen konkreten Transferplan für die nachhaltige Umsetzung im Führungsalltag.

Als Seminarunterlage erhalten Sie das Buch «*Ist das Hirn vernünftig? Erkenntnisse eines Neuropsychologen*» von Prof. Dr. Lutz Jäncke.

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Unternehmer, Geschäftsführer, Führungskräfte aller Ebenen, Projekt- und Programmverantwortliche, Bereichs- und Teamleitungen, HR-Verantwortliche, Coaches, Berater sowie an Menschen, die Veränderungs- und Transformationsprozesse aktiv gestalten und begleiten.

Link

↗ zfu.ch/go/srl

Informationen und Anmeldung

Selbstregulation und mentale Stärke als Leadership-Boost

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

04.03. – 05.03.2027
In Thalwil
Hotel Sedartis

14.10. – 15.10.2027
In Thalwil
Hotel Sedartis

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/srl

SRL 11/26

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