

High-Performance durch Selbstführung und Gelassenheit

ZfU International Business School



01.04.2025 bis 02.04.2025 in
Feusisberg
20.10.2025 bis 21.10.2025 in
Feusisberg

Der Begriff «Disruption» gewinnt in der modernen Arbeitswelt zunehmend an Bedeutung. Das bisher Vertraute und Sichere wird aufgebrochen und durch völlig neue Situationen, Möglichkeiten und Rahmenbedingungen ersetzt. Faktoren wie die **Digitalisierung** und die **ständige Erreichbarkeit** führen zu einer **ständig wachsenden Belastung**. Ein **stabilisierender Ruhepol** wird dringend benötigt, um **Kraft, Motivation** und **Gelassenheit** für die täglichen Herausforderungen wiederherzustellen. Finden Sie Ihre **innere Balance**, um gesund und produktiv zu bleiben.

In diesem Intensivseminar lernen Sie, wie Sie sich mental stabil, emotional kontrolliert und vor allem ressourcenschonend **steuern** können. Sie

entwickeln Ihr persönliches Konzept, das Ihnen hilft, stressbedingte Emotionen zu beruhigen und in konstruktive Bahnen zu lenken. Dieses Seminar wird somit zum **Game Changer** für Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

CHF 2'980.00

[Mehr Informationen und Anmeldung](#)

Zusätzliche Infos zur Veranstaltung

Zertifikat/Bestätigung

Teilnahmebestätigung

Referenten



Marc-Stephan Daniel

Veranstalter

[ZfU International Business School](#)

Telefon bei Fragen

044 586 86 37

Beschreibung

Themenschwerpunkte

Mit Resilienz den neuen Herausforderungen begegnen

- Die heutige Welt und ihre Herausforderungen
- Emotionale Anpassung: Bausteine für eine krisenfeste, belastbare Persönlichkeit
- Fit for Future: Eine neue dynamische innere Haltung für turbulente Zeiten
- Vom Stress zur Gelassenheit: Den Transformationsprozess systematisch umsetzen
- Der Schlüssel zur Widerstandskraft: Der dynamische Wechsel zwischen der Aussen- und der Innenwelt
- Ihr eigenes Stressmuster erkennen und auf den Prüfstand stellen

Konzepte der Stressbewältigung

- Auf den Stress- und Veränderungswellen obenauf mitsurfen, statt unterzugehen
- Konzept 1: Ihre Frustrationstoleranz entwickeln
- Konzept 2: Positive Stimmungen aktivieren und negative Stimmungen abfedern
- Konzept 3: Mit Widersprüchlichkeit und Mehrdeutigkeit souverän umgehen
- Frühindikatoren für aktivierte Stresssysteme erkennen und richtig deuten
- Psychische Anpassungskompetenz: Emotionale und kognitive Adaptivität im Geschäftsalltag perfektionieren

Mit kognitiven Strategien zur Gelassenheit

- Das Unterbewusstsein will immer beschäftigt sein: Der Kampf gegen die ständige innere Unruhe
- Gelassen im Selbst ruhen: Mit konsequenter Selbstfokussierung zu mehr Konzentration
- Das kostet Lebensenergie: Gedankenspiralen sofort stoppen und wieder konstruktiv denken
- Imperative im Kopf: Zielkollisionen als Stressauslöser identifizieren und auflösen
- Gut für den Selbstwert: Wie Sie sich von Selbstzweifeln verabschieden
- Der Raum der Denkalternativen: Wie Sie stressinduzierende Situationen kognitiv umprogrammieren

Effizientes Emotionsmanagement

- Lernen Sie, Ihre Emotionen als inneren Kompass zu verstehen
- Impulskontrolle: Ressourcenschonender Umgang mit Stressoren
- Die Körper-Geist-Kopplung: Unsere Körpersprache als Indikator für Stresszustände
- Das Training emotionaler Kompetenz: Ein wissenschaftlicher Ansatz zur Emotionsregulation in 7 Stufen
- Kernkompetenz Selbstempathie: Erst empathisch mit sich selbst sein, dann mit anderen

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.

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.

Arbeitsmethode

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

Seminarzeiten

1. Tag: 09:00 - 17:00 Uhr
2. Tag: 08:30 - 17:00 Uhr

[Mehr Informationen und Anmeldung](#)