Sommerspecial: Resilienz und mentale Stärke in der Führung

Stärken Sie Ihre Widerstandskraft an einem exklusiven Ort

DIE THEMEN

- Innere Stärke aufbauen & festigen
- Mentale Blockaden überwinden
- Energie im Führungsalltag bewahren
- Resilient führen - auch unter Druck
- Klar & lösungsorientiert kommunizieren
- Motivation fördern & Leistung sichern

IHR REFERENT

Sebastian Mauritz
Resilienz-Experte, Business-Coach und Bestseller-Autor.

trainiert seit mehr als 20 Jahren Führungskräfte unterschiedlicher Branchen im In- und Ausland und lehrt an mehreren Universitäten. Als Autor mehrerer Resilienz-Fachbücher wurde er von Focus und Xing als "TOP Coach" ausgezeichnet. In seinen Seminaren und Trainings erreicht er die Teilnehmenden durch einen perfekten Mix aus Theorie und Praxis. Interaktive Wissensvermittlung, Erfahrungsaustausch in der Gruppe und die direkte Umsetzung stehen dabei stets an erster Stelle.

31. AUGUST - 1. SEPTEMBER 2026 - HORNBACH

Sommerspecial: Resilienz und mentale Stärke in der Führung

Ziel des Seminars

Viele Termine, Erfolgsdruck und ständige Veränderungen - Führung erfordert heute innere Stabilität und mentale Stärke, um den hohen Erwartungen gerecht zu werden.

In diesem Intensivtraining lernen Sie, Ihre Widerstandskraft gezielt zu stärken, Stress zu reduzieren und Resilienz als zentrale Führungsressource wirksam einzusetzen. Erleben Sie zwei Tage voll mit Übungen, Reflexion und inspirierenden Momenten.

In der besonderen Atmosphäre des Klosters Hornbach gewinnen Sie Abstand vom Führungsalltag und entwickeln gemeinsam mit dem gefragten Resilienz-Experten Sebastian Mauritz individuelle Strategien, um Energie, Fokus und Gelassenheit langfristig zu bewahren - und Ihre Führung nachhaltig zu stärken.

Wer sollte teilnehmen?

- Geschäftsführung und Management
- Bereichs- und Abteilungsleiter*innen
- Leiter*innen von Personalabteilungen
- Team- und Projektleiter*innen,

die ihre eigene Resilienz stärken, souverän mit Belastung umgehen und ihr Team auch in herausfordernden Situationen wirksam führen möchten.

Inhouse-Seminar gewünscht?

Gerne erstellen wir Ihnen ein Angebot.

IHR REFERENT

Sebastian Mauritz
Resilienz-Experte, Business-Coach und Bestseller-Autor

Seit über 20 Jahren begleitet er Führungskräfte aus unterschiedlichen Branchen - darunter Pharma, Finanzen, Industrie und Verwaltung - und wurde von Focus und Xing als "Top Coach" ausgezeichnet. Seine Trainings zeichnen sich durch hohe Praxisnähe und nachhaltige Wirkung aus. Mit klaren Strategien, reflektierenden Übungen und interaktiven Methoden vermittelt er, wie mentale Stärke und gesunde Führung im Alltag gelingen.

Ihr Nutzen

- Sie erkennen persönliche Stressmuster und reduzieren diese gezielt.
- Sie trainieren Ihre mentale Stärke in herausfordernden Situationen.
- Sie nutzen effektive Techniken für schnellen und nachhaltigen Stressabbau.
- Sie entwickeln eine resiliente Grundhaltung für wirksameres Führen.
- Sie gehen achtsam mit Ihren Ressourcen um und halten besser die Balance.
- Sie fördern die Widerstandskraft und Motivation Ihres Teams.
- Sie erstellen einen persönlichen Umsetzungsplan für Ihren Arbeitsalltag.

Ihr Extra

Sie erhalten das Buch "Das Ginkgo Prinzip" von Sebastian Mauritz und Tools aus seinem preisgekrönten Guide "resilienz-LOTSE®".

Ihr Programm im Überblick

Tag 1: Innere Stärke & Selbstführung

Resilienz verstehen und gestalten

- Resilienz als Grundlage wirksamer, gesunder Führung gezielt aufbauen
- Zusammenhänge zwischen Resilienz, Gesundheit und Stress erkennen
- Mentale Widerstandskraft trainieren - fokussiert und handlungsfähig bleiben
- Erste praktische Lösungsansätze zum Umgang mit Belastungssituationen

Die 7 Säulen der Resilienz

- Akzeptanz, Zielorientierung und weitere zentrale Resilienzfaktoren im Überblick
- Emotionale Dynamiken (z. B. Angst-Ärger- Muster) konstruktiv bearbeiten
- Mentale Blockaden erkennen und mit bewährten Techniken durchbrechen
- Probleme mit dem ABC-Modell lösen - hinderliche Denkmuster neu bewerten

Eigene Schutzfaktoren stärken

- Stressfass-Analyse: Eigene Stressoren erkennen und wirkungsvoll reduzieren
- Methoden für Energiemanagement und mentale Regeneration entwickeln
- Kurze Resilienz-Routinen gezielt in die tägliche Führungsarbeit integrieren
- Schutzstrategien für nachhaltige Energie und Balance im Arbeitsalltag

Tag 2: Führung & Teamentwicklung

Resilienz in der Führung

- Merkmale resilienter Führungskräfte: Klarheit, Vertrauen und Stabilität
- Persönliche Werte und Einstellungen als emotionale Kraftquelle nutzen
- Mit dauerhaftem Druck, Unsicherheit und Veränderung souverän umgehen
- Eigene Führungshaltung reflektieren - mit Praxisfällen und Trainer-Feedback

Emotional klug kommunizieren

- Neurowissenschaftliche Grundlagen wirkungsvoller Kommunikation
- Emotional intelligent kommunizieren in herausfordernden Situationen
- Aktives Zuhören und lösungsorientierte Gesprächsführung trainieren
- Schwierige Gespräche souverän führen: Klarheit schaffen und Vertrauen stärken

Teamresilienz und Praxistransfer

- Teamresilienz entwickeln: systemische Ansätze für gesunde, starke Teams
- Mitarbeitende stärken - Ressourcen aktivieren und Motivation steigern
- Zwischen Klarheit und Unterstützung: Richtiger Umgang mit Low-Performern
- Abschluss-Workshop: Transferplanung, nächste Schritte und Trainer-Feedback

Sommerspecial: Resilienz und mentale Stärke in der Führung

ANMELDUNG UNTER

service@forum-institut.de
www.forum-institut.de
Webcode 26086050

Tel. +49 6221 500-500
Fax +49 6221 500-555

ANMELDEFORMULAR

Ja, ich nehme teil:

☐ 31. August - 1. September 2026 - Hornbach
Webcode: 26086050

☐ Ja, ich bin damit einverstanden, dass das FORUM Institut mir Informationen zu Veranstaltungen
☐ per E-Mail ☐ per Telefon übermitteln darf.
Meine Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen.

Name, Vorname

Position/Abteilung

Firma

Straße

PLZ/Ort/Land

Tel./Fax

E-Mail

Ansprechpartner/-in im Sekretariat

Datum, Unterschrift

Termin/Veranstaltungsort:
31. August - 1. September 2026
Kloster Hornbach
Im Klosterbezirk · 66500 Hornbach
Tel. +49 6338 91010-0

Zeitplan:
1. Tag: 09:30 - 17:30 Uhr, Abendessen ab 19:00 Uhr
2. Tag: 09:00 - 16:30 Uhr

Gebühr:
€ 1.980,00 (+ gesetzl. MwSt.)
inkl. hochwertiger Dokumentation zum Download, Zertifikat, Arbeitsessen, Erfrischungen und Kaffeepausen. Zum Abschluss des ersten Seminartages laden wir Sie herzlich zu einem gemeinsamen Abendessen ein - ideal zum Netzwerken und zum Erfahrungsaustausch in entspannter Atmosphäre gemeinsam mit Herrn Mauritz.

Zimmerreservierung:
Bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn steht Ihnen ein begrenztes Zimmerkontingent zur Verfügung (Stichwort FORUM).

AGB

Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (Stand: 01.06.2024), die wir auf Wunsch jederzeit übersenden und die im Internet unter www.forum-institut.de/agb eingesehen werden können.

TRUSTPILOT

IHR ANSPRECHPARTNER

Patrik Haffner, M.A.
Konferenzmanager
Learning & Development
Tel. +49 6221 500-871
p.haffner@forum-institut.de