

Resilienz und mentale Stärke in der Führung

Kraftvoll bleiben – Souverän handeln – Wirksam führen

DIE THEMEN

- Innere Stärke gezielt aufbauen und festigen
- Hinderliche Denkmuster wirksam überwinden
- Energie und Balance im Führungsalltag bewahren
- Resilient führen – Druck und Wandel souverän meistern
- Klar, empathisch und lösungsorientiert kommunizieren
- Motivation fördern und Teamleistung nachhaltig sichern

Wirksame Methoden
Exzellente Bewertungen
Fundiert und Praxisnah

IHR REFERENT



Sebastian Mauritz

Resilienz-Experte, Trainer, Business-Coach und Bestseller-Autor

Seit über 20 Jahren unterstützt er Führungskräfte dabei, mentale Stärke zu entwickeln und resiliente Führung im Alltag wirksam umzusetzen – praxisnah, klar und inspirierend.

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 meistern und Resilienz als zentrale Führungsressource wirksam einzusetzen.

Erleben Sie zwei praxisintensive Tage voll mit Übungen, Reflexion und inspirierenden Aha-Momenten. Gemeinsam mit dem erfahrenen Resilienz-Experten Sebastian Mauritz entwickeln Sie 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.

Ihr Extra

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

IHR REFERENT



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

Seit über 20 Jahren begleitet er Führungskräfte aus unterschiedlichen Branchen - darunter Pharma, Healthcare, Finanzdienstleistung, Industrie und öffentliche 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 wenden wirksame Methoden und Techniken zum gezielten Stressabbau an.
- Sie entwickeln eine resiliente Haltung als Basis für eine wirksamere Führung.
- Sie gehen achtsamer mit Ihren eigenen Ressourcen um und bleiben in Balance.
- Sie unterstützen Ihr Team dabei, widerstandsfähig und motiviert zu bleiben.
- Sie erarbeiten einen konkreten Plan für die Umsetzung im Arbeitsalltag.

Ihr Programm im Überblick

Tag 1: Innere Stärke und 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 sieben 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

Persönliche Schutzfaktoren stärken

- Stressfaktoren-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 und 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 intelligent kommunizieren

- Neurowissenschaftliche Grundlagen wirkungsvoller Kommunikation verstehen
- 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

Resilienz und mentale Stärke in der Führung

ANMELDUNG UNTER

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

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



ANMELDEFORMULAR

Ja, ich nehme teil:

3. - 4. März 2026 in Hamburg
Webcode: 26036052

13. - 14. Oktober 2026 in Frankfurt
Webcode: 26106052

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

Termine und Veranstaltungsorte:

3. - 4. März 2026 in Hamburg
Adina Apartment Hotel Hamburg Speicherstadt
Willy-Brandt-Straße 25 | 20457 Hamburg
Tel. +49 40 334 608-0

13. - 14. Oktober 2026 in Frankfurt
Novotel Frankfurt City
Lise-Meitner-Str. 2 | 60486 Frankfurt
Tel. +49 69 79303-0

Zeitplan:

1. Tag: 09:30 - 17:30 Uhr
2. Tag: 09:00 - 16:30 Uhr

Gebühr:

€ 1.890,00 (+ gesetzl. MwSt.)
inkl. digitaler hochwertiger Dokumentation
und Zertifikat, Arbeitsessen, Erfrischungen,
Kaffeepausen und Get-Together am Ende
des ersten Seminartages.

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.



IHR ANSPRECHPARTNER



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