

Masterclass Selbstführung

Bleiben Sie wirksam unter hoher Belastung und Komplexität

DIE THEMEN

- Selbstführung als Schlüsselkompetenz im komplexen Arbeitsalltag verstehen
- Methoden der Selbstführung anwenden: ZRM, PERMA, mentale Modelle & Circle of Influence
- Eigene Stärken identifizieren und gezielt einsetzen
- Unter Druck stressstabil bleiben – mit Klarheit und Resilienz
- Priorisieren und entscheiden, sicher und souverän handeln
- Selbstorganisation für sich und im Team stärken

Ein Praxisseminar
für alle, die
hohe Anforderungen
souverän meistern
wollen.

IHRE REFERENTIN



Stefanie Neubeck

Expertin für Führungskräfteentwicklung und Unternehmenstransformation, Trainerin, Beraterin, Mediatorin, Coach und Hochschuldozentin
Sie verbindet langjährige Erfahrung mit psychologischem Know-how und klarer Praxisorientierung – fundiert, strukturiert und stets mit Fokus auf den Menschen.

Ziel des Online-Seminars

Sie leisten viel, jonglieren komplexe Aufgaben und haben hohe Erwartungen an sich selbst. Ihr Tag ist geprägt von vielen Meetings, wenig Pausen und hohem Erfolgsdruck – egal, ob Sie Projekte steuern, Teams leiten oder als Expert*in fachliche Verantwortung tragen. Diese Masterclass unterstützt Sie dabei, den wachsenden Anforderungen klar und persönlich stabil zu begegnen.

Sie erhalten konkrete Impulse und praxisnahe Methoden, um Prioritäten klar zu setzen, Ihren Fokus zu halten und Ihre Selbstführung im Arbeitsalltag bewusst zu gestalten. So gewinnen Sie mehr Überblick, innere Stärke und Wirksamkeit – auch in einem dynamischen und komplexen Arbeitsumfeld.

Wer sollte teilnehmen?

Das Praxisseminar „Masterclass Selbstführung“ richtet sich an Fach- und Führungskräfte, die Verantwortung tragen, aber nicht immer über disziplinarische Führung verfügen – also an Personen, die in komplexen Strukturen wirksam agieren und sich dabei selbst gut steuern müssen. Insbesondere angesprochen werden:

- Team- und Projektleiter*innen
- Experts und Specialists mit fachlicher Verantwortung
- Stv. Leitungen und Schlüsselpersonen in interdisziplinären Teams

Auch als Inhouse-Seminar buchbar – wir beraten Sie individuell.

IHRE REFERENTIN



Stefanie Neubeck

Expertin für Führungskräfteentwicklung und Unternehmenstransformation, Mediatorin, Coach und Hochschuldozentin

Stefanie Neubeck begleitet seit über 20 Jahren Fach- und Führungskräfte verschiedener Branchen im In- und Ausland bei Transformationsprozessen. Sie weiß aus Erfahrung, wie entscheidend Selbstführung heute in Zeiten hoher Dynamik und Komplexität ist.

Als Trainerin gestaltet sie Seminare mit hoher Interaktivität, Praxisbezug und klarer Struktur. Teilnehmende schätzen ihre unaufgeregte, zugleich präzise Art, mit der sie anspruchsvolle Themen verständlich und praxisnah vermittelt. Ihre Schwerpunkte liegen in moderner Unternehmensführung, Konfliktfähigkeit und Resilienz. Die Referentin lehrt zudem an der Hochschule für Wirtschaft und Recht in Berlin.

Ihr Nutzen

- Sie wenden Methoden wie das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM), das PERMA-Konzept und den Circle of Influence gezielt an.
- Sie reflektieren Ihre Rolle und begegnen Herausforderungen mit Klarheit und Stärke.
- Sie fördern Selbstorganisation, Entscheidungskraft und Wirksamkeit – bei sich selbst und im Team.
- Sie erhalten Feedback zu Ihren Stärken und nutzen sie gezielt im Arbeitsalltag.
- Sie behalten auch in komplexen Situationen den Überblick und setzen Prioritäten sicher.
- Sie erleben einen wertvollen Austausch, der stärkt und zur Umsetzung anregt.

Ihr Programm im Überblick

Ihr Zeitplan an beiden Tagen: 09:00 - 17:00 Uhr inkl. Pausen

Effektive Selbstführung - was wirklich zählt

- Selbstführung als Schlüsselkompetenz und innere Orientierung im Arbeitsalltag
- Eigene Bedürfnisse und Stressreaktionen in Belastungssituationen verstehen
- Wie Stressreaktionen Ihre Selbstführung und Resilienz beeinflussen
- Überblick behalten, Prioritäten setzen und angestrebte Ergebnisse erzielen
- Lösungsansätze zu Selbstführung und Führung im Team- und Organisationskontext

Ihre Gamechanger für innere Stärke und Balance

- Stabilisierende Faktoren erkennen und unter Druck stressstabil bleiben
- Individuelle Risikofaktoren erkennen und gezielt gegensteuern
- Neurowissenschaftliche Grundlagen wirksamer Selbstführung nutzen
- Stress besser steuern mit dem Circle of Influence (nach Stephen Covey)
- Unter Arbeitsbelastung gezielt Zeit für Regeneration und Erholung schaffen
- Erste Veränderungsziele konkretisieren - Ihr persönlicher Entwicklungsplan

Methoden für Selbstführung: ZRM, mentale Modelle, PERMA & mehr

- Mit ZRM belastende Situationen souverän steuern und innere Ressourcen aktivieren
- Mentale Modelle für resiliente Kommunikation und Selbststeuerung nutzen
- Mit dem PERMA-Konzept optimistisches Denken und Handeln stärken
- Mit dem Charakterstärkenmodell arbeiten: Stärken identifizieren und einbringen
- Fundierte Erkenntnisse gewinnen und in die persönliche Praxis überführen

Selbstorganisation und Entscheidungskraft in Teams stärken

- Aufgaben, Prioritäten und Ideen im Team strukturieren und sichtbar machen
- Kommunikationsmuster reflektieren - Impulse aus der Transaktionsanalyse
- Erfolgsfaktoren selbstorganisierter Teams kennen und gezielt fördern
- Im Austausch mit Teilnehmenden den Praxistransfer gestalten

Masterclass-Finale: Erkenntnisse verankern und konkrete Schritte planen

Online-Seminar: Masterclass Selbstführung

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:

11. - 12. Februar 2026 - online
Seminarnummer/Webcode: 26026124
21. - 22. Oktober 2026 - online
Seminarnummer/Webcode: 26106124

- 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

Ihre Termine:

11. - 12. Februar 2026
21. - 22. Oktober 2026

Ihr Zeitplan für beide Tage:

09:00 - 12:30 Uhr Seminarzeit inkl. Kurzpausen
12:30 - 13:30 Uhr Mittagspause
13:30 - 17:00 Uhr Seminarzeit inkl. Kurzpausen

Gebühr:

€ 1.690,00 (+ gesetzl. MwSt.)

Die Gebühr beinhaltet die "live" Teilnahme, die digitale Dokumentation mit Workshop-Ergebnissen und Ihr Teilnahmezertifikat zum Download in unserem Learning Space.

Seminarablauf:

Das Seminar findet live und interaktiv in unserem Learning Space mit integrierter Zoom-Funktion statt. Weitere Informationen zum Ablauf finden Sie unter: www.forum-institut.de mit Eingabe des Webcodes.

Inhouse-Seminar – individuell abgestimmt

Wir beraten Sie gerne zu einem Inhouse-Angebot, individuell abgestimmt auf Ihre Anforderungen.

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.



IHRE ANSPRECHPARTNERIN



Karina Riechers
Konferenzmanagerin
Learning & Development
Tel. +49 6221 500-725
k.riechers@forum-institut.de