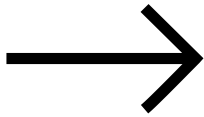




Authentische Führung durch Persönlichkeitsentwicklung mit Yoga



Seminarnummer	274903
Datum	22.11.2027 bis 26.11.2027
Seminarleitung	Petra Fleuth
Seminarort	40213 Düsseldorf
Seminarpreis	355,00 (ohne Übernachtung/Verpflegung)
Veranstalter	Bildungswerk Stenden Kavalleriestr. 12 40213 Düsseldorf Telefon: 0211 862826-10 E-Mail: info@bildungswerk-stenden.de Web: www.bildungswerk-stenden.de

Seminar buchen

Beschreibung

Authentische Führung beginnt bei der eigenen Persönlichkeit. Wer andere klar, souverän und wertschätzend führen möchte, braucht eine gute Verbindung zu sich selbst: zu den eigenen Werten, Stärken, Bedürfnissen und Grenzen.

In diesem Seminar verbinden wir **Persönlichkeitsentwicklung, Führung und Yoga**. Du reflektierst deine eigene Führungsrolle, erkennst persönliche Verhaltens- und Reaktionsmuster und entwickelst deinen individuellen Führungsstil.

Yoga, Atemübungen und Achtsamkeit unterstützen dich dabei, **Körper und Geist bewusster wahrzunehmen, Stress zu regulieren und auch in herausfordernden Situationen präsent und handlungsfähig zu bleiben.**

Du beschäftigst dich mit der Wirkung von Haltung, Körpersprache und Stimme und erprobst, wie innere Klarheit auch nach außen sichtbar wird. Dabei geht es um die Balance zwischen **Authentizität, Klarheit, Empathie und Selbstfürsorge.**

- Reflexion der eigenen Persönlichkeit und Führungsrolle
- Werte, Stärken, Bedürfnisse und persönliche Grenzen
- Innere Haltung und äußere Wirkung
- Präsenz, Körpersprache und Stimme
- Umgang mit Stress und schwierigen Führungssituationen
- Yoga, Atemübungen, Meditation und Körperwahrnehmung
- Entwicklung eines persönlichen, authentischen Führungsstils

Seminarzeiten: Mo. bis Fr. jeweils von 9:30 – 16:00 Uhr



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot



Authentische Führung durch Persönlichkeitsentwicklung mit Yoga



Dieses Seminar ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) als Bildungsurlaub in NRW anerkannt.

Wir empfehlen den Abschluß einer Seminarversicherung zur Deckung der Kosten für einen erforderlichen Rücktritt z.B. wegen Krankheit.

Teilnahmebedingungen (AGB), insbesondere in Bezug auf die Rücktrittskosten, und Informationen zum Datenschutz: www.bildungswerk-stenden.de/agb/

Details

Montag, 22.11.2027 (7 UStd.)

Selbstwahrnehmung und Persönlichkeit

09.30 - 11.00	Begrüßung Input und Kleingruppen: Der blinde Fleck: Selbst- und Fremdwahrnehmung
11.15 - 12.45	Praktische Yogaübungen – Innere und äußere Stabilität
13.30 - 15.00	Input und Übung: Persönlichkeitsentwicklung und Yoga Embodiment
15.15 - 16.00	Einführung in Meditation - Techniken für neue Energie und einen klaren Geist

Dienstag, 23.11.2027 (7 UStd.)

Innere Haltung und Selbstführung

9.30 - 11.00	Input, Übung und Lehrgespräch: Werte, Stärken, Bedürfnisse und persönliche Grenzen
11.15 - 12.45	Praktische Yogaübungen – Beweglichkeit & Flexibilität
13.30 - 15.00	Input und Übung: Umgang mit Stress – Gelassenheit und Selbstführung
15.15 - 16.00	Meditation – Klarheit und Präsenz

Mittwoch, 24.11.2027 (7 UStd.)

Präsenz und Wirkung

09.30 - 11.00	Input und Übung: Körpersprache, Stimme und Ausstrahlung
11.15 - 12.45	Input und Übung: Praktische Yogaübungen – Stärke & Energie
13.30 - 15.00	Input und Kleingruppen: Authentisches Auftreten mit klarer Sprache
15.15 - 16.00	Yin-Yoga: Regulation des Nervensystems





Authentische Führung durch Persönlichkeitsentwicklung mit Yoga



Donnerstag, 25.11.2027 (7 UStd.)

Souverän führen in schwierigen Situationen

09.30 - 11.00	Input und Übung: Souverän handeln in Konflikten
11.15 - 12.45	Praktische Yogaübungen – Beweglichkeit & Gleichgewicht
13.30 - 15.00	Input und Kleingruppen: Eigene Reaktionsmuster erkennen, regulieren und auch unter Druck klar und wertschätzend handeln
15.15 - 16.00	Umgang mit Kritik Meditation

Freitag, 26.11.2027 (7 UStd.)

Authentischer Führungsstil und Transfer

09.30 - 11.00	Input und Übung: Meine Ressourcen und mein authentischer Führungsstil
11.15 - 12.45	Input und Übung: Praktische Yogaübungen – Stimmigkeit & Innere Balance
13.30 - 15.00	Input und Kleingruppen: Konkrete Schritte für den Führungsalltag Meditation
15.15 - 16.00	Offene Fragen klären, Feedback, Literaturtipps, Seminarbewertung

Gesamt 35 Ustd./ 5,00TT

Seminar buchen



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot



LQW^N

Die LQW-Qualitäts- und
Nachhaltigkeitstestierung



Testiert bis 13.06.2029

