Wenn der Druck steigt – souverän führen

Stress gezielt steuern, Prioritäten klären und Leistungsfähigkeit im Team erhalten

Beginn:
17.06.2027 - 09:00 Uhr
Ende:
17.06.2027 - 16:30 Uhr
Dauer:
1,0 Tag

Ostfildern

Veranstaltungsnr.: **36457.00.002**

Leitung

Christiane Foerster
Leadership, Work & Culture

Präsenz
EUR 690,00
(MwSt.-frei)
Mitgliederpreis
EUR 621,00
(MwSt.-frei)

BESCHREIBUNG





Führungskräfte stehen heute unter hohem Zeitdruck, vielfältigen Anforderungen und steigendem Arbeitsvolumen. Stress wirkt dabei selten nur auf eine einzelne Person – er überträgt sich auf Kommunikation, Entscheidungen und ganze Teams. Um Leistungsfähigkeit, Klarheit und Zusammenarbeit zu sichern, brauchen Führungskräfte wirksame Strategien im Umgang mit Stress.

Ziel der Weiterbildung

Diese Weiterbildung vermittelt Führungskräften praxisnahe Methoden, um Stress frühzeitig zu erkennen, innere Antreiber besser zu steuern und akute Stressmomente gezielt zu regulieren. Sie lernen, Prioritäten realistisch zu setzen, Belastung konstruktiv zu managen und stressbedingte Dynamiken im Team aktiv zu reduzieren.

Mit dem Seminar erweitern sie ihre Kompetenz in gesunder Selbstführung und wirken bewusst als „emotionaler Taktgeber“ für ihr Team. Der besondere Mehrwert: Die Teilnehmenden entwickeln sofort umsetzbare Strategien, um auch unter hohem Druck gelassen, klar und handlungsfähig zu bleiben.

Methoden

In diesem interaktiven Workshop erhalten Sie auf Basis aktueller Erkenntnisse aus Psychologie und Stressforschung sowie praxisnaher Führungserfahrung wirkungsvolle Strategien und Methoden, die Sie durch kurze Impulse, persönliche Reflexion und den Austausch in Kleingruppen direkt auf Ihren Führungsalltag übertragen können.

PROGRAMM

Donnerstag, 17. Juni 2027
von 9:00 bis 16:30 Uhr (inkl. Pausen)

Modul 1: Stress ist ansteckend – die Rolle von Führung

Führungskräfte erkennen, wie ihr eigenes Verhalten unter Stress das emotionale Klima im Team prägt. Anhand typischer Reaktionen im Führungsalltag reflektieren sie ihre Wirkung auf Mitarbeitende und verstehen ihre Rolle als „emotionaler Taktgeber".

Modul 2: Den eigenen Stresskreislauf verstehen

Die Teilnehmenden analysieren ihren persönlichen Stresskreislauf – von Auslösern über Gedanken bis hin zu Verhalten und Auswirkungen im Team – und gewinnen ein tieferes Verständnis für wiederkehrende Muster.

Modul 3: Innere Antreiber und Glaubenssätze

Typische innere Überzeugungen wie Perfektionsanspruch oder Kontrollbedürfnis werden sichtbar gemacht und hinterfragt. Die Teilnehmenden entwickeln alternative, entlastende Denkweisen für den Führungsalltag.

Modul 4: Akute Stressmomente regulieren

Konkrete, leicht umsetzbare Methoden wie Atemfokus oder kurze Entspannungsimpulse helfen, in stressigen Situationen handlungsfähig zu bleiben und bewusster zu reagieren.

Modul 5: Workload gestalten und Erwartungen klären

Anhand eigener Praxisbeispiele lernen die Teilnehmenden, Prioritäten klarer zu setzen, Erwartungen transparent zu kommunizieren und so aktiv zur Entlastung im Arbeitsalltag beizutragen.

Modul 6: Stress im Team aktiv reduzieren

Die Teilnehmenden erarbeiten konkrete Ansatzpunkte, um durch Klarheit, Struktur und Kommunikation das Stressniveau im Team nachhaltig zu senken.

TEILNEHMER:INNENKREIS

Führungskräfte aller Ebenen und Bereiche, die ihre Stresskompetenz stärken, Überlastung frühzeitig erkennen und ihr Team auch in anspruchsvollen Phasen souverän führen möchten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich – entscheidend ist die Bereitschaft zur Selbstreflexion und zur Arbeit an eigenen Stressmustern.

REFERENT:INNEN

Christiane Foerster
Leadership, Work & Culture

Christiane Foerster ist Diplom-Betriebswirtin (BA) und verfügt über mehr als 20 Jahre internationale Führungs- und Managementerfahrung in der Automobilindustrie. In dieser Zeit hat sie vielfach erlebt, wie sich anhaltender Druck und hohe Stressbelastung auf Menschen, Leistungsfähigkeit und Zusammenarbeit auswirken können. Diese Erfahrungen führten schließlich dazu, das Konzernumfeld zu verlassen und sich beruflich neu auszurichten.

Heute begleitet sie Unternehmen, Führungskräfte und Teams in den Bereichen Leadership, Zusammenarbeit, Kultur- und Organisationsentwicklung sowie Stressmanagement. Als ausgebildete psychologische Beraterin und zertifizierter Stresscoach verbindet sie ihre langjährige Unternehmens- und Führungspraxis mit ihrer Coaching- und Beratungsexpertise. Dabei nimmt sie sowohl die Menschen als auch die Strukturen und Rahmenbedingungen in Organisationen in den Blick.

VERANSTALTUNGSORT UND HOTEL

Technische Akademie Esslingen
An der Akademie 5
73760 Ostfildern



Anfahrt
Die TAE befindet sich im Südwesten Deutschlands im Bundesland Baden-Württemberg – in unmittelbarer Nähe zur Landeshauptstadt Stuttgart. Unser Schulungszentrum verfügt über eine hervorragende Anbindung und ist mit allen Verkehrsmitteln gut und schnell zu erreichen.

Hotelübernachtung benötigt?

Über den nachfolgenden Link finden Sie nahegelegene Hotels in direkter Umgebung zu TAE-Konditionen:

Hotelbuchung

GEBÜHREN UND FÖRDERMÖGLICHKEITEN

Die Teilnahme beinhaltet Verpflegung sowie ausführliche Unterlagen.

Preis:
Die Teilnahmegebühr beträgt:
690,00 € (MwSt.-frei)

Fördermöglichkeiten:

Für den aktuellen Veranstaltungstermin steht Ihnen die ESF-Fachkursförderung leider nicht zur Verfügung.

Für alle weiteren Termine erkundigen Sie sich bitte vorab bei unserer Anmeldung.

Andere Bundesland-spezifische Fördermöglichkeiten finden Sie hier.

Inhouse Durchführung:
Sie möchten diese Veranstaltung firmenintern bei Ihnen vor Ort durchführen? Dann fragen Sie jetzt ein individuelles Inhouse-Training an.

IMMER TOP!

Unser Qualitätsversprechen



Seit über 65 Jahren gehört die Technische Akademie Esslingen (TAE) mit Sitz in Ostfildern – nahe der Landeshauptstadt Stuttgart – zu Deutschlands größten Weiterbildungs-Anbietern für berufliche und berufsvorbereitende Qualifizierung im technischen Umfeld. Unser Ziel ist Ihr Erfolg. Egal ob Seminar, Zertifikatslehrgang oder Fachtagung, unsere Veranstaltungen sind stets abgestimmt auf die Bedürfnisse von Ingenieuren sowie Fach- und Führungskräften aus technisch geprägten Unternehmen. Dabei können Sie sich stets zu 100 Prozent auf die Qualität unserer Angebote verlassen. Warum das so ist?