Tagesprogramm «Teamführung? Bereit!»

Mentale Stärke für die Führungskräfte von morgen.
Wissenschaftlich fundiert, praxisnah, nachhaltig!

Zielsetzung

Dieses Tagesseminar schliesst eine echte Lücke in der Laufbahnplanung angehender Führungskräfte an Hochschulen. Es vermittelt Hochschulabsolventinnen und -absolventen sowie Studierenden ein Fundament an empathischen Führungsqualitäten, das weit über das Fachliche hinausgeht.

Lernziele

Nach dem Tagesseminar können die Teilnehmenden:

- ihre persönlichen Stressmuster in der Führung erkennen und aktiv regulieren
- Führungsblockaden und hinderliche Glaubenssätze erkennen und auflösen
- mit einem persönlichen Führungs-Werkzeugset in ihren Alltag zurückkehren
- eine erste eigene Führungsvision formulieren, die als langfristige Orientierung dient

Tagesablauf

Zeit	Modul	Inhalt
08:30 – 09:00	Einführung	Begrüssung und Einstimmung – Einführung in die Pyramide von Robert Dilts
09:00 – 10:15	Modul 1 Umfeld & Stressoren	Work-Life-Balance – Spass im eigenen Umfeld – Motivation im Alltag und Unternehmen – Stress & Strategien für stressige Momente – Neurowissenschaftliche Grundlagen: Wie reagiert das Gehirn unter Druck? (Prof. Dr. Lutz Jäncke)
10:15 – 10:30	Pause	
10:30 – 12:00	Modul 2 Verhalten & Fähigkeiten	Aufmerksamkeit & Wahrnehmung fokussieren auf das Wesentliche – Verhalten und Emotionen verstehen – Fähigkeiten und Potenziale erkennen und gezielt nutzen – Grenzen setzen
12:00 – 13:00	Mittagspause	
13:00 – 14:30	Modul 3 Glaubenssätze & Werte	Blockaden erkennen – Vom Perfektionismus zur Gelassenheit – Achtsamkeit & Selbstregulation – Reflektion eigener Glaubenssätze und Werte – Innere Konflikte lösen
14:30 – 14:45	Pause	
14:45 – 16:15	Modul 4 Identität & Vision	Das eigene Selbstbild stärken – Wie leitet uns unser Vorstellungsvermögen? – Die eigene Führungsvision entwickeln und formulieren.
16:15 – 17:00	Abschluss & Transfer	Was nehme ich mit? Integration ins Studium und in die künftige Führungsrolle. Austausch, Fragen & Abschluss

Auf Wunsch ist das Seminar auch als zweitägige Vertiefung buchbar.

Gisela Oestreicher | Expertin für mentale Selbstorganisation
+41 31 721 39 67 · info@gisela-oestreicher.com · www.gisela-oestreicher.com · Mittelstrasse 5, 3012 Bern

Rahmenbedingungen

Dauer:	1 Tag (08:30 – 17:00 Uhr)
Teilnehmende:	Ab 15 Personen
Ort:	Inhouse an Ihrer Hochschule oder in einem externen Seminarraum
Infrastruktur:	Seminarraum mit Flipchart und Projektor
Kosten:	CHF 180.– pro Person (Sondertarif exklusiv für Studierende und Hochschulabsolventinnen und -absolventen)

Zielgruppe

Studierende und Hochschulabsolventinnen und -absolventen, die eine Laufbahn im Unternehmenskader mit Teamführungsverantwortung anstreben.

Methodik

Führungsbezogen:	Führungsqualitäten werden mit Selbstreflektion analysiert
Erlebnisorientiert:	Mentale Techniken werden direkt erfahren und geübt
Transferorientiert:	Aktionsplan für den sofortigen Alltagstransfer
Emotional:	Verbindung zwischen sich selbst und dem Umfeld bewusst erleben und gestalten

Wissenschaftliche Grundlage

Die Methoden und Techniken des Seminars umfassen einen strukturierten, praxisorientierten Ansatz mit regelmässiger Selbstreflektion, basierend auf den Erkenntnissen der kognitiven Neurowissenschaften nach Prof. Dr. Lutz Jäncke. Die Module sind aufgebaut auf der Pyramide von Robert Dilts und enthalten auch Entspannungstechniken zur effektiven Stressregulierung.

Kognitive Neurowissenschaften – Prof. Dr. Lutz Jäncke

Wir tauchen ein in die neurowissenschaftlichen Grundlagen von Aufmerksamkeit, Gedächtnisprozessen, Emotionen und Motivation. Die Studierenden verstehen, wie ihr Gehirn unter Stress reagiert und wie sie diese Mechanismen bewusst steuern können, um gelassen und mit Spass in eine Führungsposition hineinwachsen zu können.

Pyramide von Robert Dilts

Die Seminarmodule orientieren sich an der Dilts-Pyramide, die die Entwicklungsschritte und Ebenen eines Menschen strukturiert:

Umfeld → Verhalten → Fähigkeiten
→ Werte & Glaubenssätze → Identität → Vision

So erleben die Studierenden an einem Tag den gesamten Entwicklungsbogen – von der Analyse bis zur persönlichen Führungsvision.

Mentale Entspannungstechniken zur Stressregulierung

Bewährte Techniken angelehnt an Achtsamkeit und Selbsthypnose: Wahrnehmung schärfen, Stressreize bewusst regulieren, Resilienz stärken und reizgetriebene Verhaltensmuster modulieren.

Strukturiertes Seminar mit Praxisbezug und Reflektion

In diesem Seminar können die Studierenden sich selbst und ihre Verhaltensmuster reflektieren. Sie erkennen neue Modelle der Selbstregulation und Empathie gegenüber ihrem Umfeld. Durch Techniken der mentalen Selbstorganisation und praxisnahe Übungen erfahren sie, wie sie entspannt und fokussiert auf ihr Umfeld reagieren können. Die neu erlernten Techniken wirken über das Studium hinaus im beruflichen und privaten Kontext und fördern eine nachhaltige Achtsamkeit in der Teamführung sowie im eigenen Tun und Handeln.

Folgeangebote & Skalierung

Das Tagesseminar eignet sich ideal als Einstieg in ein semesterbegleitendes Vertiefungsmodul oder als jährlich wiederkehrendes Angebot für neue Jahrgänge – geeignet auch für Informationsveranstaltungen und Studientage.