Selbstführung, Resilienz & Stresskompetenz im Management

Achtsamkeit & Stressbewältigung · Anbieter: DFW Akademie

FÖRDERUNG & KOSTEN

Kurspreis: auf Anfrage

Förderfähig über: Bildungsgutschein

AZAV-zertifizierter Bildungsträger — Förderung durch die Agentur für Arbeit möglich

Kursdaten auf einen Blick

Durchführung	Online
Lernformat	Mischung Zeitgebunden & Self-Paced
Dauer	1 Woche in Vollzeit oder 3 Wochen in Teilzeit
Unterrichtssprache	Deutsch
Kursstart	Startet jeden Tag
Vorkenntnisse	Keine Vorerfahrung
Abschluss	Zertifikat Selbstführung, Resilienz & Stresskompetenz im Management (DFW)
Inklusive	Berufscoaching, Notebook / Tablet (geliehen), Softwarelizenzen

Bildungsträger & Kontakt

DFW Akademie
Lise-Meitner-Straße 21, 72202 Nagold
Telefon: 07452 6020662
E-Mail: info@dfw-akademie.de
Web: https://www.dfw-akademie.de/

Kurs online ansehen

01 Kursbeschreibung

Selbstführung, Resilienz & Stresskompetenz im Management: Selbstmanagement, Belastbarkeit und Work-Life-Balance

Der Kurs Selbstführung, Resilienz & Stresskompetenz im Management behandelt zentrale Inhalte zu Selbstführung, Achtsamkeit, Zeitmanagement, Stresskompetenz, Umgang mit Druck, Unsicherheit, Ambiguität, emotionaler Intelligenz, Resilienzfaktoren, Burnout-Prävention und Work-Life-Balance.

In diesem Kurs erwirbst du grundlegende Kenntnisse zur Selbstführung und zum Umgang mit Herausforderungen im beruflichen Alltag. Du lernst, wie persönliche Ressourcen gezielt eingesetzt und weiterentwickelt werden.

Du erhältst einen Überblick über Achtsamkeit, Zeitmanagement und strukturierte Selbstorganisation. Dabei verstehst du, wie Aufgaben priorisiert und effizient umgesetzt werden können.

Ein Schwerpunkt liegt auf dem Umgang mit Druck, Unsicherheit und Ambiguität. Du erfährst, wie emotionale Intelligenz gestärkt und Resilienzfaktoren gezielt aufgebaut werden.

Darüber hinaus beschäftigst du dich mit Burnout-Prävention und der Gestaltung einer gesunden Work-Life-Balance. Ergänzend lernst du Strategien kennen, um langfristig leistungsfähig und stabil zu bleiben.

02 Lehrplan & Module

1. Selbstführung und Selbstmanagement

Grundlagen der Selbstführung im Managementkontext
Einordnung von Selbstreflexion, Eigenverantwortung und persönlicher Arbeitsorganisation
Analyse individueller Arbeitsweisen, Prioritäten und Entscheidungsroutinen

2. Achtsamkeit und Zeitmanagement

Grundlagen von Achtsamkeit im beruflichen Alltag
Einordnung von Zeitmanagement als Instrument zur Strukturierung von Aufgaben und Belastungen
Anwendung von Methoden zur Priorisierung, Fokussierung und bewussten Arbeitsgestaltung

3. Umgang mit Druck und Unsicherheit

Grundlagen zum Umgang mit beruflichem Druck und belastenden Situationen
Analyse von Stressauslösern, Unsicherheit und Handlungsfähigkeit im Management
Einordnung von Stabilität, Klarheit und Orientierung in dynamischen Arbeitsumfeldern

4. Ambiguität und Entscheidungsfähigkeit

Grundlagen zum Umgang mit Mehrdeutigkeit und widersprüchlichen Anforderungen
Einordnung von Ambiguität als Bestandteil komplexer Führungs- und Managementsituationen
Reflexion von Entscheidungsverhalten bei unklaren Informationen und wechselnden Rahmenbedingungen

5. Emotionale Intelligenz und Resilienzfaktoren

Grundlagen emotionaler Intelligenz im Umgang mit sich selbst und anderen
Analyse zentraler Resilienzfaktoren wie Selbstwirksamkeit, Akzeptanz und Lösungsorientierung
Einordnung von emotionaler Regulation, Empathie und Belastbarkeit im Managementalltag

6. Burnout-Prävention und Work-Life-Balance

Grundlagen der Burnout-Prävention im beruflichen Kontext
Einordnung von Erholung, Grenzen und Balance als Bestandteile langfristiger Leistungsfähigkeit
Reflexion von Work-Life-Balance, persönlicher Belastung und nachhaltiger Arbeitsgestaltung

03 Enthaltene Zertifikate

Trägerzertifikat: Zertifikat Selbstführung, Resilienz & Stresskompetenz im Management (DFW)

04 Voraussetzungen

Vorkenntnisse

Niveau: Keine Vorerfahrung

PC- und Internetkenntnisse

Deutschkenntnisse B1

Keine besonderen beruflichen Vorkenntnisse nötig

05 Zielgruppen & Berufsperspektiven

- Fachkräfte
- Arbeitssuchende
- Berufstätige

NÄCHSTER SCHRITT

Kursdetails online ansehen und Anbieter kontaktieren

DFW Akademie · Lise-Meitner-Straße 21, 72202 Nagold
07452 6020662 · info@dfw-akademie.de · https://www.dfw-akademie.de/

Online ansehen