

## Von innen nach außen: Selbstreflexion in der Führung\*

Ob in Veränderungsprozessen, stressigen Situationen oder im Umgang mit Mitarbeitenden – die Fähigkeit, eigene Emotionen bewusst wahrzunehmen und zu steuern, ist entscheidend für erfolgreiche Führung. Das Bewusstsein, dass Selbstreflexion, eine zentrale Arbeit jeder Führungsperson ist, und wie diese im Führungsalltag einen natürlichen Platz einnehmen kann, ist Ziel dieses praxisnahen Workshops.

### Inhalte:

- 📌 Die Bedeutung der eigenen Emotionen im Führungsalltag
- 📌 Emotionale Selbstwahrnehmung: Reaktionsmuster erkennen & bewusst steuern
- 📌 Erleben von Selbstreflexion mit Hilfe unterschiedlicher Techniken
- 📌 Resonanzräume schaffen: Wie positive Emotionen den Arbeitsbereich beeinflussen

### Ihr Nutzen:

Mehr Sicherheit im Umgang mit herausfordernden Situationen

Stärkung Ihrer Selbstreflexion und emotionalen Kompetenz

Praktische Werkzeuge für einen bewussten Umgang mit Emotionen im Führungsalltag

### Methodik & Arbeitsweise:

Impulse & kurze Theorieeinheiten

Selbstreflexion & interaktive Übungen

Praxisnahe Fallbeispiele

Erfahrungsaustausch

### Weitere Details & Organisatorisches:

**Zielgruppe:** Geschäftsführer\*innen, Führungskräfte sowie Projektleiter\*innen

**Teilnehmer\*innenzahl:** 4 – 6 Personen

**Termin:** 08.05.2025 | 9:00 – 12:30 Uhr

**Ort:** Praxis So-Mental, Franz Lisztgasse 39, 7100 Neusiedl am See

**Investition:** 270 € exkl. USt., Getränke und Pausenverpflegung inklusive

**Trainingsbegleiterin:**  
Alexandra Hofbauer-Jung



**Anmeldung:** per E-Mail an  
office@alexandrahofbauer.at oder  
nicole@nicolenittnaus.com

\*Training 1 von 4 – Aus Trainingsprogramm: **Veränderungen als Führungskraft aktiv gestalten – Menschen bewegen.** Einzelbuchung möglich. Weitere Informationen zum gesamten Trainingsprogramm finden Sie unter: [www.alexandrahofbauer.at](http://www.alexandrahofbauer.at) oder [www.nicolenittnaus.com](http://www.nicolenittnaus.com).

Gerne bieten wir diese Trainings auch als unternehmensinterne Schulungen an. Kontaktieren Sie uns gerne für Ihre individuelle Anfrage.