

"SELBSTMANAGEMENT UND RESILIENZ - MEHR WIRKSAMKEIT UND WENIGER STRESS ALS FÜHRUNGSKRAFT"

Training für Führungskräfte



Bildnachweis: Dirk Mahler

Selbstorganisationsfähigkeit und Resilienz gehören zu den **TOP-Kompetenzen von Führungskräften** in einem immer schnelleren und sich wandelndem Unternehmensumfeld. Dies haben wir zum Anlass genommen, ein Training zum Thema Selbstmanagement und Resilienz zu gestalten in dem Sie Ihr Bewusstsein für Stärken und Potenziale in der Organisation Ihres Arbeitsalltags, die Balance zwischen Fach- und Führungsaufgaben sowie Zeit für sich selbst als Grundlage wirksamer und gesunder Führung stärken und entwickeln. Die Inhalte des Trainings können Sie gezielt in Ihren Führungsalltag übertragen und nachhaltig verankern.

Konkret gewinnen Sie:

- eine bewusstere und effizientere Arbeitsweise,
- eine klare Prioritätensetzung und Leistungsfähigkeit (gerade) auch unter Druck,
- spürbar mehr persönliche Wirksamkeit und
- einen souveränen Umgang mit Stress und Belastung.

Werden Sie Teil der nächsten Trainingsgruppe!



TRAININGSSCHWERPUNKTE

- Eigene Arbeitsorganisation und Belastungen reflektieren, um Ressourcen gezielt zu steuern
- Zeitdiebe und Stressverstärker erkennen und den Arbeitsalltag fokussierter gestalten
- Prioritäten bewusst setzen und Entscheidungen treffen – im Einklang mit eigener Energie und Leistungsfähigkeit
- Fokus halten, Unterbrechungen reduzieren und achtsam mit Aufmerksamkeit umgehen
- Mit Planänderungen, Druck und Unvorhergesehenem stabil und handlungsfähig bleiben
- Selbstfürsorge als festen Bestandteil wirksamer Führung integrieren
- Eigene Widerstandsfähigkeit stärken, um wertschätzende Führung dauerhaft zu ermöglichen

LEISTUNGEN

- 2 interaktive und abwechslungsreiche Trainingstage
- Aussagefähige Teilnehmerunterlagen zur Erweiterung der Trainingsunterlagen auf dem Basistraining sowie Dokumentation der Trainingsergebnisse
- Intensiver Austausch und Vernetzung mit anderen Teilnehmenden der MA&T-Führungskräfteereihen (max. 12 Personen)

TERMINE UND ORT

- Tag 1 am **3. November** und Tag 2 am **03. Dezember 2026** in Magdeburg
- in der Zeit von **9:00 bis 17:00 Uhr**

TRAININGSPREISE

- Grundpreis beträgt **650,00 €** (netto) pro Person
- ab der 2. Person aus einem Unternehmen gilt ein rabattierter Preis von **600,00 €** (netto) pro Person
- Mitgliedsunternehmen des MA&T-Arbeitskreises erhalten einen Vorzugspreis von **585,00 €** (netto) p.P.
- die Rechnungslegung erfolgt Anfang August 2026

TRAININGSTEAM



Oliver Lilie



Katharina Kay-Langhoff

Wir freuen uns auf Sie!
Anmeldeschluss ist der
18. September 2026!
Anmeldung unter:
oliver.lilie@ma-t.de

