

**FIEDLER CONSULTING**

Training und Coaching für Erfolg im  
Management & Leadership

# Erfolgreich Führen unter Druck

**DIE KUNST DER EMOTIONALEN SELBSTREGULATION**

## Seminar – Führen unter Druck

Wie schaffen es Führungskräfte, mit dem allseitigen Druck erfolgreich und souverän nach außen sowie gelassen nach innen umzugehen?

### **Die Kunst der emotionalen Selbstregulation**

Management- und Leadershshipsituationen, die als emotional belastend von der Führungskraft empfunden werden sowie ihre kognitiv-emotionale Auflösung stehen im Mittelpunkt dieser Veranstaltung. Das Ziel ist die wirksame emotionale Selbstführung insbesondere in schwierigen betrieblichen Situationen. Der Weg zur Erlangung dieser zentralen Schlüsselkompetenz soll in dem Seminar „Führen unter Druck“ vermittelt werden.

#### **Nutzen für die Teilnehmer**

Volle Entfaltung des eigentlichen Leistungspotenzials

Abbau von negativen Emotionen

Spürbare Verbesserung der individuellen Führungskompetenzen

Erlangung emotionaler Selbstregulationskompetenz, insbesondere in Stresssituationen

Verbesserung des emotionalen und körperlichen Wohlbefindens

Selbstkritische Reflexionsfähigkeit des eigenen Führungsverhaltens und ihre Auswirkungen auf die Mitarbeiter

Vermittlung wirksamer Übungsimpulse zur nachhaltigen Etablierung der erworbenen Regulations-Kompetenzen

Erlangung von Gelassenheit & Souveränität in betrieblichen Drucksituationen



## Inhalte

### THEMA 1 Wie das Gehirn Spitzenleistungen erzeugt

Wichtige Gehirnregionen und ihr effektiver Einsatz  
für nachhaltige Top-Performance

Die Entstehung belastender Gefühle im Gehirn

Die positiven Wirkungen von Achtsamkeit auf die  
Gehirnregionen

### THEMA 2 Emotionale Regulationsstrategien

Mit Achtsamkeit zur inneren Ruhe und Gelassenheit

Weitere Selbstregulationstechniken in der Anwendung

Etablierung von Nachhaltigkeit im betrieblichem und  
privatem Alltag

### THEMA 3 Kognitive Regulations- strategien

Vom dysfunktionalen Denken zum belastenden Gefühl

Der Auflösungsprozess belastender Gefühle

Souveräne Bewältigung persönlicher Stress- und  
Drucksituationen

### THEMA 4 Verhaltensstrategien zur Emotionsregulation

Typische Effizienzdiebe im Zeitalter der Digitalisierung  
und ihre gehirngerechten Gegenmaßnahmen

Die Macht ineffektiver Verhaltensgewohnheiten und  
wie man diese sinnvoll eliminiert

### THEMA 5 Emotionsregulation in der Mitarbeiter- führung

Die Bedeutung emotionaler Selbstregulation in der  
Leadership Praxis

Praxistransfer: von der emotionalen Selbstregulation  
zu motivierten Mitarbeitern

# Carsten Fiedler



Jahrelange Erfahrung als Führungskräfte-Trainer und Coach

Zertifizierter Achtsamkeits-Master Coach

Zertifizierter Mental-Trainer

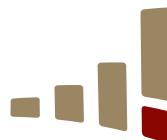
Systemischer Business-Coach

Ausbildung zum Verhaltenstherapeuten (REVT)

## **WARUM DIESES TRAINING MIT FIEDLER CONSULTING?**

Der Inhaber Carsten Fiedler war selber mehr als 12 Jahre im höheren und Top-Management bekannter Unternehmen tätig. Er kennt daher die Sorgen, Nöte und Blockaden von Führungskräften. Der einzigartige Mix aus profundem Know-how und begeisternder Praxisvermittlung wird dafür sorgen, dass Führungskräfte die zentrale Managementkompetenz der emotionalen Selbstführung nach dem Seminar beherrschen – und ihre eigentliche Leistungsfähigkeit voll entfalten können.

Er unterstützt seit mehr als acht Jahren namhafte Kunden bei der Weiterentwicklung ihrer Führungs- und Potenzialkräfte, wie z.B. Allianz SE, Elbe-Werkstätten GmbH, expert SE, Lloyd Shoes GmbH und die Wüstenrot AG.



**FIEDLER CONSULTING**

Neckarstraße 12 • 53175 Bonn • Tel. +49 228 85427428 • Mobil +49 170 6359539  
info@fiedler-consulting.com • [www.fiedler-consulting.com](http://www.fiedler-consulting.com)