

**Titel:**

"Authentische Führung: Sich selbst erkennen, um Teams zu inspirieren"

**Untertitel:**

"Ein Seminar für Führungskräfte, die ihre Werte und Bedürfnisse verstehen und mit Klarheit und Leichtigkeit führen möchten."

---

**Zielgruppe:**

Führungskräfte und Personen mit Personalverantwortung, die in Unternehmen jeglicher Größe tätig sind und eine moderne, menschliche Führungskultur etablieren möchten. Besonders geeignet für jene, die sich intensiver mit ihren eigenen Emotionen, Werten und Bedürfnissen auseinandersetzen möchten, um authentisch zu führen und langfristig innere Stärke zu entwickeln.

---

**Seminardauer:**

- **8 Stunden** (1 Tag)
  - Alternativ: **3 Nachmittage** à 3 Stunden
- 

**Zum Thema:**

Die Anforderungen an Führungskräfte haben sich verändert. Mitarbeitende wünschen sich authentische, mitfühlende Führungspersönlichkeiten, die nicht nur durch ihre Entscheidungen, sondern auch durch ihre Haltung inspirieren.

Authentizität in der Führung beginnt mit einem tiefen Verständnis der eigenen Werte, Bedürfnisse und Emotionen. Nur wer sich selbst kennt und akzeptiert, kann andere inspirieren. Dieses Seminar bietet Raum zur Selbstreflexion und zeigt Wege auf, innere Blockaden zu lösen, um die eigene Führungsidentität klar zu erkennen und mit Leichtigkeit und Freude zu leben. Humor und Lachen dienen dabei als Schlüssel, um tiefere Ebenen des authentischen Seins zu erschließen und innere Bewertungsmuster loszulassen.

---

**Nutzen:**

- Erkennen Sie Ihre persönlichen Werte und Bedürfnisse als Basis authentischer Führung.
- Lösen Sie innere Blockaden und entwickeln Sie neue Perspektiven für Ihre Rolle als Führungskraft.

- Entdecken Sie, wie Lachen als Instrument zur Selbstreflexion und Leichtigkeit genutzt werden kann.
- Erlernen Sie Strategien, um authentisch und klar in herausfordernden Führungssituationen zu handeln.
- Fördern Sie Resilienz und innere Stabilität, die sich positiv auf Ihre Teams auswirkt.

## **Methodik:**

- **Selbstreflexion:** Übungen zur Klärung persönlicher Werte und Bedürfnisse.
  - **Erfahrungselemente:** Geführte Prozesse, um innere Blockaden zu lösen und Zugang zum authentischen Selbst zu finden.
  - **Interaktive Übungen:** Austausch und Erleben authentischer Kommunikation auf Augenhöhe.
  - **Lachyoga und Körperarbeit:** Methoden, um Leichtigkeit zu fördern und einen tieferen Zugang zu sich selbst zu ermöglichen.
  - **Impulse:** Theoretische Grundlagen zu Authentizität, innerer Klarheit und der Rolle von Humor in der Persönlichkeitsentwicklung.
- 

## **Seminarinhalte:**

### **1. Einführung:**

- Warum Authentizität der Schlüssel moderner Führung ist.
- Ein Blick auf innere Bewertungsmuster und Blockaden.

### **2. Selbstreflexion als Basis authentischer Führung:**

- Persönliche Werte und Bedürfnisse erkennen und reflektieren.
- Bedürfnisorientierte Kommunikation: Die Kunst, sich selbst und andere zu verstehen.
- Übungen zur Selbstwahrnehmung und Regulation.

### **3. Lösen innerer Blockaden:**

- Akzeptanz und Klarheit: Bewertungsfrei sich selbst sein dürfen.
- Lachyoga und Leichtigkeit: Zugang zu Emotionen und Authentizität schaffen.

### **4. Führung mit Haltung und Herz:**

- Strategien zur Bewältigung schwieriger Führungssituationen.
- Entwicklung eines individuellen Leitfadens für authentische Führung im eigenen Kontext.

### **5 Abschluss und Integration:**

- Reflexion und Erkenntnisse: Was nehme ich mit?
-

**Maximale Teilnehmerzahl:**

12 Personen

**Mitzubringen:**

Bequeme Kleidung, optional Yogamatte oder Decke.

---

**Dozentin:**

Susann Sindy Schoß

- Diplom-Soziologin
- Personalentwicklerin (M.A.)
- Zertifizierte Coachin (DGfC)
- Certified Laughter Yoga Teacher (CLYT)
- GRETA-zertifizierte Trainerin