



# High-Performance durch Selbstführung und Gelassenheit

Mit neuropsychologischen Methoden Potenziale  
freisetzen

Weiterbildung Persönlichkeitsentwicklung und Selbstmanagement

**NEU!**

# High-Performance durch Selbstführung und Gelassenheit

---

## Mit neuropsychologischen Methoden Potenziale freisetzen

Der Begriff «Disruption» gewinnt in der modernen Arbeitswelt zunehmend an Bedeutung. Das bisher Vertraute und Sichere wird aufgebrochen und durch völlig neue Situationen, Möglichkeiten und Rahmenbedingungen ersetzt. Faktoren wie die Digitalisierung und die ständige Erreichbarkeit führen zu einer ständig wachsenden Belastung. Ein stabilisierender Ruhepol wird dringend benötigt, um Kraft, Motivation und Gelassenheit für die täglichen Herausforderungen wiederherzustellen. Finden Sie Ihre innere Balance, um gesund und produktiv zu bleiben.

In diesem Intensivseminar lernen Sie, wie Sie sich mental stabil, emotional kontrolliert und vor allem ressourcenschonend steuern können. Sie entwickeln Ihr persönliches Konzept, das Ihnen hilft, stressbedingte Emotionen zu beruhigen und in konstruktive Bahnen zu lenken. Dieses Seminar wird somit zum Game Changer für Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

## Referent



---

### Marc-Stephan Daniel

Er ist Dozent, Vortragsredner, Personal-Business-Coach und Sachbuchautor. Seit über 20 Jahren vermittelt der Organisationspsychologe (univ.) seine Erfahrungen und seine Fachexpertise an Manager, die hohem Kommunikationsdruck und anspruchsvollen sozialen Interaktionen ausgesetzt sind. Zu seinen Kunden zählen zahlreiche namhafte DAX-gelistete Konzerne, global agierende mittelständische Unternehmen, erfolgreiche Dienstleistungsunternehmen, Handelsgesellschaften und Industrieverbände. Marc-Stephan Daniel hält Lehraufträge und bildet Führungskräfte zu den Themen Kommunikations- und Interaktionsmanagement sowie Resilienzkompetenz an Führungsakademien aus.

## Themenschwerpunkte

- **Mit Resilienz den neuen Herausforderungen begegnen:** heutige Herausforderungen, emotionale Anpassung und Belastbarkeit, dynamische innere Haltung, Stress zu Gelassenheit, Wechsel zwischen Aussen- und Innenwelt, Stressmuster erkennen und prüfen
- **Konzepte der Stressbewältigung:** auf Stresswellen mitsurfen, Frustrationstoleranz entwickeln, positive Stimmungen aktivieren, mit Widersprüchlichkeit umgehen, Stressindikatoren erkennen, emotionale und kognitive Adaptivität
- **Mit kognitiven Strategien zur Gelassenheit:** innere Unruhe bekämpfen, Selbstfokussierung für Konzentration, Gedankenspiralen stoppen, Zielkollisionen auflösen, Selbstzweifel **verabschieden**, stressinduzierende Situationen umprogrammieren
- **Effizientes Emotionsmanagement:** Emotionen als Kompass verstehen, Impulskontrolle, Körpersprache als Stressindikator, emotionale Kompetenz trainieren, Selbstempathie entwickeln

## Nutzen

- Sie starten Ihren persönlichen Weg zu mehr Gelassenheit und Krisenfestigkeit.
- Sie erkennen, in welchen Situationen Sie unter Stress geraten.
- Sie verstehen, warum Sie in Stresssituationen destruktiv reagieren.
- Sie trainieren kurzfristige Strategien, um im Stress die Notbremse zu ziehen.
- Sie erlernen Methoden, um Ihre Widerstandskraft zu stärken.

## Arbeitsmethodik

Das Seminar kombiniert theoretische Grundlagen, praktische Übungen und individuelle Strategieentwicklung, um Führungskräften und Mitarbeitenden umfassende und nachhaltige Techniken zur Stressbewältigung und Resilienzsteigerung zu vermitteln.

## Zielgruppe

Dieses Seminar richtet sich an Geschäftsführer, Führungskräfte aller Branchen und Bereiche, Abteilungs- und Bereichsleiter, Team- und Gruppenleiter, Projektleiter sowie Mitarbeitende, die sich aktiv mit dem Thema Stressmanagement befassen wollen.

## Link

➤ [zfu.ch/go/hps](https://zfu.ch/go/hps)

## High-Performance durch Selbstführung und Gelassenheit

### Preis

CHF 2980.00

Inbegriffen sind: Seminarunterlagen online, Mittagessen, Kaffeepausen und Testat. Die Übernachtung ist nicht inbegriffen.

Wichtig: Das Seminar findet in kleiner Runde statt. Die Teilnehmerzahl ist limitiert.

### Termine und Orte

Dauer: 2 Tage

**01.04.–02.04.2025**

In Feusisberg  
Hotel Panorama Resort

**20.10.–21.10.2025**

In Feusisberg  
Hotel Panorama Resort

Tag 1: 9.00–17.00 Uhr

Tag 2: 8.30–17.00 Uhr

### Attraktive Rabatte

Bei gleichzeitiger Anmeldung gelten folgende Rabatte:  
Ab 2 Buchungen 10 %  
Ab 4 Buchungen 15 %

### Beratung und Kontakt

+41 44 722 85 85  
info@zfu.ch

### Firmeninterne Weiterbildung

Dieses Seminar ist auch als Inhouse-Veranstaltung buchbar. Wir begleiten Sie!



Melden Sie sich jetzt an!

[zfu.ch/go/hps](https://zfu.ch/go/hps)