

Führungskräfteseminar: Wie Sie das Energielevel Ihrer Mitarbeiter/innen steigern & Konzentration bewahren

Herausforderungen für moderne Führungskräfte

Moderne Führungskräfte stehen vor der Aufgabe, nicht nur ihre eigene Leistungsfähigkeit zu sichern, sondern auch die Energie und Konzentration ihres Teams nachhaltig zu fördern. Permanente Erreichbarkeit, digitale Reizüberflutung und ungesunde Arbeitsroutinen führen bei vielen Mitarbeitenden zu sinkender Aufmerksamkeit und erhöhter Erschöpfung. Wer hier als Führungskraft gegensteuern will, braucht wirksame Strategien, um Motivation, Fokus und Leistungsfreude gezielt zu stärken.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie durch bewusste Führung, gesunde Rahmenbedingungen und praxisnahe Methoden das Energielevel Ihrer Mitarbeiter:innen steigern und gleichzeitig Ihre eigene Konzentration bewahren. Sie lernen, welche Rolle Ernährung, Medienkonsum und digitale Balance für die Team-Performance spielen – und wie Sie mit einfachen, sofort umsetzbaren Maßnahmen mehr Klarheit, Fokus und Widerstandskraft in Ihrem Arbeitsumfeld schaffen.



Inhaltsauszug:

- Ernährung & Energie: Wie Sie gesundheitsfördernde Gewohnheiten im Team etablieren
- Digital Balance: Tools und Methoden für weniger Stress und mehr Fokus
- Medienkonsum bewusst steuern – Konzentrationsfähigkeit stärken
- Praktische Übungen zur Förderung von Teamfokus und mentaler Stärke
- Führungsstrategien für nachhaltige Leistungsfähigkeit im digitalen Alltag

Zielgruppe:

Führungskräfte, Teamleiter/innen und Entscheidungsträger/innen, die ihre eigene Konzentration bewahren und gleichzeitig die Energie und Leistungsfähigkeit ihrer Mitarbeiter/innen gezielt steigern möchten.

Kursnummer:	BQT20012
Dauer:	1 Tag
Termin:	12.11.2026 von 09:00 bis 17:00 Uhr
Referentin:	Manuela Heizler , Systemische Beraterin und Business Coach, Entspannungstrainerin, Ausbildungsbotschafterin des BHG für den Landkreis Cham
Kursgebühr:	195,00 €
Ort:	Bad Kötzing
QR-Code zum Onlineangebot	
	
Onlineangebot	
 Jetzt Online buchen	
 Zum Onlineangebot	



Manuela Heizler