

Emotionsmanagement für Nachwuchs-Führungskräfte

Sich selbst führen.
Unter Druck klar bleiben.
Andere wirksam führen.

- ◆ Emotionen steuern statt von ihnen gesteuert werden
- ◆ Souverän kommunizieren – auch in Konflikten
- ◆ Teams emotional sicher und wirksam führen
- ◆ Selbstführung als Führungstärke nutzen



Judith Toth-
Plattner, MBA MSc

Ihr Nutzen

In einer Arbeitswelt, die von Digitalisierung, Beschleunigung und hoher emotionaler Dichte geprägt ist – also von Situationen, in denen Verantwortung, Erwartungen und Entscheidungsdruck eng zusammentreffen –, reichen rein fachliche und kognitive Fähigkeiten nicht mehr aus. Führung bedeutet heute mehr denn je, sich selbst führen zu können, um andere wirksam und empathisch zu führen.

Nachwuchs-Führungskräfte stehen dabei in einer besonderen Entwicklungsphase: Sie übernehmen erstmals Verantwortung, treffen Entscheidungen mit Wirkung auf andere und bewegen sich gleichzeitig zwischen Leistungsanspruch, Rollenklarheit und persönlicher Authentizität. Emotionale Selbstführung bildet in diesem Spannungsfeld die innere Grundlage, um Orientierung zu geben, Vertrauen aufzubauen und auch unter Druck handlungsfähig zu bleiben.

Dieses zweitägige Intensivtraining verbindet wissenschaftlich fundiertes Emotionsmanagement mit praxisnaher Führungsentwicklung. Der erste Tag fokussiert auf die **emotionale Selbstführung** – die Fähigkeit, sich unter Druck und Stress selbst zu regulieren und innerlich stabil zu bleiben. Darauf aufbauend widmet sich der zweite Tag der **wirksamen Anwendung emotionaler Kompetenz in der Führung** – in Kommunikation, Interaktion und der Zusammenarbeit mit Mitarbeitenden.

21. – 22. April 2027 | Wien

Forum Vorteilspreis



Seminarinhalt

Emotionale Selbstführung (intrapersonelle emotionale Kompetenz)

- ◆ Neurobiologische Grundlagen zur Entstehung und Funktion von Stress und Emotionen
- ◆ Neurobiologische Teufelskreise in der Emotionsregulation und deren Auswirkungen
- ◆ Differenzierung und Zusammenspiel von Impathie, Empathie sowie intra- und interpersoneller emotionaler Kompetenz und sozialer Kompetenz
- ◆ Die Gehirnnetzwerke (TPN, DMN, SN) und ihre Bedeutung für die Regulierung von Emotionen
- ◆ Übungen zur Muskel- und Atementspannung
- ◆ Techniken zur bewertungsfreien Wahrnehmung belastender Emotionen
- ◆ Strategien zur Förderung von Akzeptanz und Toleranz gegenüber belastenden Emotionen
- ◆ Übungen zur Stärkung des Selbstwertgefühls und innerer Stabilität
- ◆ Maßnahmen zur Förderung von Selbstfürsorge und gesundheitsbewusstem Verhalten
- ◆ Methoden zur differenzierten Analyse von belastenden Emotionen
- ◆ Wirksame Strategien zur Regulierung Ihrer Emotionen im Alltag

Emotionale Kompetenz in der Führung (interpersonelle emotionale Kompetenz)

- ◆ Emotionen als Erfolgs- oder Risikofaktor für Leistung und Zusammenarbeit
- ◆ Wahrnehmung und Analyse emotionaler Dynamiken im Team
- ◆ Strategien zur Unterstützung emotionaler Regulation im Führungsalltag
- ◆ Kommunikationsstrategien für emotionale und konflikthafte Gesprächssituationen
- ◆ Aufbau einer produktiven Emotionskultur im Führungskontext
- ◆ Selbstführung als Voraussetzung für authentische Führung

Seminarziel

- ◆ Sie entwickeln eine bewusste und souveräne emotionale Selbstführung im Umgang mit Stress und belastenden Emotionen.
- ◆ Sie stärken Ihre innere Stabilität als Grundlage verlässlicher Führungsfähigkeit.
- ◆ Sie fördern Ihr Selbstwertgefühl und Ihre Selbstfürsorge als Basis gesunder Leistungsfähigkeit.
- ◆ Sie stärken Ihre Führungskompetenz in komplexen und emotional wirksamen Führungssituationen.
- ◆ Sie erkennen und ordnen emotionale Dynamiken im Team sicher ein.
- ◆ Sie kommunizieren in emotionalen und konflikthafter Situationen klar, wertschätzend und konstruktiv.
- ◆ Sie stärken Motivation, Resilienz und Kooperationsbereitschaft Ihrer Mitarbeitenden und etablieren eine produktive Emotionskultur, die Vertrauen und Leistung fördert.

Methodik

Das Seminar basiert auf dem **TEK – Training Emotionaler Kompetenzen**, entwickelt von Prof. Dr. Matthias Berking an der Universität Bern. Das Konzept stützt sich auf wissenschaftliche Erkenntnisse der Neurowissenschaften und klinischen Psychologie und ist in seiner Wirksamkeit für verschiedene Berufsgruppen wissenschaftlich untersucht und mit Studien belegt. Das Seminar macht diese Erkenntnisse praktisch nutzbar und vermittelt psychologisches Know-how sowie konkrete Strategien für den Führungsalltag.

Theoretische Inputs, angeleitete Übungen, strukturierte Selbstreflexion, kollegialer Austausch, Arbeit an Fallbeispielen sowie Transfer in den Führungsalltag.

Die Teilnehmer:innen erhalten umfassende digitale Trainingsunterlagen – TEK-Handbuch, TEK-Audioübungen zur nachhaltigen und eigenständigen Anwendung im Alltag.

Wichtig für

Neue und angehende Führungskräfte,

- ◆ die auch unter Druck klar und handlungsfähig bleiben möchten,
- ◆ die emotionale Dynamiken im Team sicher einordnen wollen,
- ◆ die herausfordernde Führungssituationen souverän gestalten möchten.

Ihre Referentin

Judith Toth-Plattner, MBA MSc, Gründerin und Geschäftsführerin von SYNERGIE². Über 25 Jahre Berufserfahrung, davon 18 Jahre in Executive Recruiting, Personalentwicklung, Beratung und Training, davon sieben Jahre bei MAGNA. Trainerin für emotionale Kompetenzen nach Prof. Dr. Berking, spezialisiert auf Emotionsmanagement für Führungskräfte, zertifizierte Gutachterin für Hogan Assessment Systems im Bereich Leadership Diagnostics sowie zertifizierte Selbstwerttrainerin. Mediatorin und Pädagogin – österreichische Kooperationspartnerin der TEK-Trainer-Ausbildungsstelle (D) sowie Mitglied bei Soroptimist International.

Termin | Ort

21. – 22. April 2027

Seminarnummer LD704677

ab 8:30 Uhr Check-In mit Begrüßungskaffee

Seminar 9:00 – 17:00 Uhr

ÖPWZ, 1010 Wien, Rockhgasse 6

Gerne nennen wir Ihnen

Übernachtungsmöglichkeiten.

Bitte rufen Sie uns an: +43 1 533 86 36-0

Begrenzte Teilnehmeranzahl

maximal 12 Personen

Wir empfehlen Ihnen eine rasche Anmeldung.

Seminargebühr (exkl. 20 % MwSt.)

Inklusive Arbeitsunterlagen, Begrüßungskaffee, Pausenerfrischungen und ÖPWZ-Zertifikat

€ 1.310,- pro Person

€ 1.190,- für Personen aus allen Unternehmen, die Mitglied in einem ÖPWZ-Forum sind



Anmeldung

E-Mail | anmeldung@opwz.com

Online | www.opwz.com

oder mit dem Anmeldeformular

Rücktritt

Bis zu zwei Wochen vor Seminarbeginn können Sie kostenlos schriftlich stornieren. Danach werden 50 % der Seminargebühr verrechnet, ab dem (ersten) Seminartag ist die volle Seminargebühr zu bezahlen. Selbstverständlich ist eine Vertretung der angemeldeten Person ohne Zusatzkosten möglich, nachdem dies vom ÖPWZ bestätigt wurde.

Bildungsförderung

Das ÖPWZ ist österreichweit anerkannter und nach ISO zertifizierter Bildungsträger. Das Arbeitsmarktservice (AMS) sowie eine Reihe von Institutionen unterstützen die betriebliche und persönliche Qualifizierung.

Informieren Sie sich über mögliche Förderungen Ihrer Aus- und Weiterbildung auf www.opwz.com.

Information

zur Organisation: Customer Service

+43 1 533 86 36-0

zum Inhalt:

Heike Penka

+43 1 533 86 36-17

heike.penka@opwz.com

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des ÖPWZ (www.opwz.com/agb). Die ÖPWZ-Datenschutzerklärung finden Sie auf www.opwz.com/datenschutz.

Ihre Anmeldung

E-Mail anmeldung@opwz.com

Fax +43 1 533 86 36-36

Seminartitel

Termin

Seminarnummer

1. Teilnehmer:in | Titel | Vor- und Zuname

Funktion

Mobil

E-Mail

2. Teilnehmer:in | Titel | Vor- und Zuname

Funktion

Mobil

E-Mail

Unternehmen

Branche

Mitarbeiter:innenanzahl

Anschrift

E-Mail-Adresse für elektronischen Rechnungsversand

Telefon

E-Mail

Ansprechpartner:in im Sekretariat

E-Mail

Datum | firmenmäßige Zeichnung