

Selbst in Führung

Anlass	Tagesseminar
Termin	Freitag, 22.08.2025, 08.30 - 17.00
Leitung	Helene Nüesch, Geschäftsleiterin und Beraterin (www.concentria.ch)
Ort	Concentria GmbH St. Gallen (https://www.concentria.ch/kontakt/)

«Ich kenne meine Grenzen.
Ich überschreite sie ja oft genug.»



Programm

08.30	Mindful Check-In Begrüssung und Überblick Erster Kontakt mit dem Thema und mit der Gruppe	
	Stressverstärker entschärfen Reflexion von Alltagssituationen mit der Stressampel	Reflexion und Austausch
	Somatisches Feedback nutzen Integration statt Dissoziation	Input und Übung
	Eigene Grenzen respektieren Zone der optimalen Leistungsfähigkeit	Input und Austausch
12.30	Mittagspause	
13.30	Ausrichtung justieren Auseinandersetzung mit den eigenen Werten	Angeleitete Reflexion
	Achtsamkeit kultivieren Achtsamkeitspraxis und ihre positiven Effekte Neurowissenschaftliche Erkenntnisse	Input und Übung
	Selbstführung im Alltag Einschätzung von Stärken und Schwächen der eigenen Selbstführung Anker für die Umsetzung im Arbeitsalltag setzen Fazit und Auswertung	Standortbestimmung Transferüberlegungen
17.00	Abschluss	

