

Recovery Zone für Führungskräfte

WEKA Business Media AG



Viele High Performer agieren täglich in einem mentalen Hochleistungsmodus. Sie erbringen konstant Leistungen, denken voraus und leiten Teams – oft auf Kosten ihrer eigenen Energie. In diesem Workshop wird Selbstfürsorge neu interpretiert: als unterstützende Praxis, die keine zusätzliche Anstrengung erfordert, sondern sofort wirkt. **Kein zusätzlicher Aufwand, sondern wissenschaftlich fundierte kleine Impulse**, die im Alltag spürbare Auswirkungen zeigen – ganz nebenbei.

Selbstfürsorge als Schlüssel zu nachhaltiger Führung

Sie lernen, wie Sie mit **simplem Werkzeugen** den inneren Druck mindern und mentale Klarheit gewinnen können, um nicht nur sich selbst zu stärken, sondern auch das Team im täglichen Zusammenspiel zu unterstützen und eine gesunde, leistungsfähige Unternehmenskultur zu fördern.

Dienstag, 19. Mai 2026 in Zürich -
09:00 - 16:30 Uhr

Mittwoch, 28. Oktober 2026 in Zürich
- 09:00 - 16:30 Uhr

CHF 940.00

[Mehr Informationen und Anmeldung](#)

Zusätzliche Infos zur Veranstaltung

Zertifikat/Bestätigung

Teilnahmebestätigung

Referenten



Stephanie Konkol

Veranstalter

[WEKA Business Media AG](#)

Telefon bei Fragen

044 586 86 37

Beschreibung

Ihr Praxis-Nutzen

- Sie erfahren Selbstfürsorge als bewusste Selbstführung – ohne zusätzlichen Aufwand, sondern integrativ im Arbeitsalltag.
- Sie lernen, wie sie ihre persönliche «Recovery-Zone» definieren – ob beim Arbeiten, beim Gespräch mit anderen oder beim kurzen Innehalten.
- Sie erkennen, wie nachhaltige Leistungsfähigkeit nur auf einer stabilen inneren Basis möglich ist.
- Sie gewinnen Klarheit über persönliche Kraftquellen und Belastungstreiber – für mehr Energie und Resilienz.

Inhalte des Seminars

- Selbstfürsorge neu gedacht: Von innerem Druck zur nachhaltigen Selbstführung – Dürfen statt Müssen.
- Ressourcen-Quadrant: Überblick über Stress, Leistungs-, Erholungs- und Erschöpfungsphasen.
- Recovery-Zone verstehen: Warum Erholung kein Stillstand ist – und wie individuelle Tätigkeiten (auch im Tun) regenerierend wirken können.
- Impulse zur Achtsamkeit im Tun: „Was gibt mir jetzt Klarheit? Was nährt – was zehrt?“.
- Dankbarkeit & Stolz: Wissenschaftlich belegte Kurz-Interventionen gegen Stress und für Wohlbefinden.
- Mikro-Tools to go: Direkt anwendbare Mini-Impulse für Meetings, Kommunikation, Entscheidungszeiten.
- Team Impulse: Mini-Rituale für mehr Wertschätzung, Präsenz und Team-Resilienz im Alltag.
- Selbstverantwortung statt Selbstaufgabe: Führungskräfte als Gestalter gesunder Erfolgskultur.
- Transfer in den Alltag: Ihr individuelles „Selbstführung-to-go“-Kit – einfach, wirksam und alltagstauglich.

Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte im mentalen Hochleistungsmodus.

[Mehr Informationen und Anmeldung](#)

Buchungsbedingungen

AGB für Praxis-Seminare und Fachkongresse

Anmeldefristen/Teilnehmerzahl

Die Teilnehmerzahl pro Seminartag ist begrenzt um Ihre optimale Betreuung zu gewährleisten. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

Abmeldungen/Verschiebungen/Fernbleiben

Abmeldungen sind bis 30 Tage vor dem jeweiligen Seminartermin ohne Kostenfolgen möglich. Bei Abmeldungen bis 14 Tage vor dem Seminartermin wird eine Bearbeitungspauschale von 50% der Teilnahmegebühr fällig. Bei späterer Abmeldung oder Fernbleiben ist – unabhängig vom Verhinderungsgrund – die ganze Teilnahmegebühr geschuldet. In diesem Fall wird der angemeldeten Person die Seminardokumentation per Post zugestellt.

Umbuchungen

Sie können bis 30 Tage vor dem jeweiligen Seminartermin ohne Kostenfolgen umbuchen. Bei Umbuchungen bis 14 Tage vor Seminarbeginn wird eine Bearbeitungspauschale von 30%, bei späterer Umbuchung 50% der Teilnahmegebühr fällig.

Ersatzteilnehmer

Gerne akzeptieren wir ohne zusätzliche Kosten einen Ersatzteilnehmer.

Preis und Rechnungsstellung

Im Seminarpreis inbegriffen sind die Seminarunterlagen, Getränke, Mittagessen (nur bei ganztägigen Seminaren), Pausenverpflegung sowie ein Zertifikat. Die Rechnungsstellung erfolgt in der Regel nach Ihrer Anmeldung und ist sofort fällig. Unsere Veranstaltungen sind grundsätzlich mehrwertsteuerpflichtig.

Durchführung

Programmänderungen oder Umbuchungen aufgrund Unterbesetzung behält sich der Veranstalter vor.

Lehrgang

Für die einzelnen Module gelten die oben genannten Teilnahmebedingungen. Der Abbruch eines Lehrgangs wird individuell mit dem Veranstalter besprochen.