

Innere Stärke in Zeiten von Veränderung - Unter Druck klar führen, Verantwortung tragen und trotzdem bei sich bleiben

Kursnummer 26M506141

Beginn Montag, 14.09.2026, 09:00 - 15:30 Uhr

Dauer 3 Termin(e)

Ort VHS im Komed, Raum 637

Dozent Lucyna Reich

Kursentgelt 201,00 €

Veränderungen, hohe Anforderungen und ständiger Druck gehören heute für viele Fach- und Führungskräfte zum Berufsalltag. Entscheidungen müssen schnell getroffen, Konflikte geklärt und Teams begleitet werden – oft parallel und unter hoher emotionaler Belastung. Viele erleben dabei, dass sie nach außen funktionieren und Stabilität ausstrahlen, während innerlich Anspannung, Erschöpfung und permanentes Mitdenken zunehmen. Besonders in Veränderungsprozessen geraten viele Menschen innerlich zunehmend unter Druck. Teams brauchen Orientierung, Unsicherheiten steigen und Führungskräfte übernehmen immer mehr Verantwortung – häufig auch die, die eigentlich andere tragen müssten. Genau hier setzt dieses Seminar an.

Im Mittelpunkt stehen innere Klarheit, Resilienz und bewusste Selbstführung in herausfordernden beruflichen Situationen. Die Teilnehmenden lernen, auch unter Druck klar zu denken, emotional stabil zu bleiben und Veränderungen bewusster und wirksamer zu gestalten. Das Seminar verbindet praxisnahe Methoden aus Resilienztraining, systemischer Arbeit und Change-Kompetenz mit konkreten beruflichen Situationen der Teilnehmenden.

Inhalte des Seminars:

- Resilienz und psychische Widerstandskraft stärken
- innere Klarheit unter Druck entwickeln
- eigene Stress- und Reaktionsmuster verstehen
- emotionale Stabilität in Veränderungsprozessen
- klar kommunizieren und Grenzen setzen
- Verantwortung bewusster steuern
- Umgang mit Unsicherheit, Konflikten und hoher Belastung
- Selbstführung in herausfordernden Situationen
- mentale Klarheit und bewusste Entscheidungen fördern
- eigene Ressourcen gezielt stärken und nutzen

Das Seminar richtet sich an Fach- und Führungskräfte sowie beruflich stark geforderte Menschen, die lernen möchten, gesund, klar und wirksam zu bleiben.

Über die Dozentin: Lucyna Reich hat 20 Jahre Erfahrung als Führungskraft auf internationalem Parkett im Mittelstand und in Konzernen, ist zertifizierter systemischer Coach, Change-Managerin und Scrum-Master. Sie begleitet als Expertin Menschen und Unternehmen bei Veränderungsprozessen sowie bei der Führungs- und Teamentwicklung.

Die Kölner Volkshochschule ist eine anerkannte Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung gemäß § 10 AWbG NRW. Dieses Seminar entspricht den Anforderungen gemäß § 9 AWbG und gilt damit als anerkannte Bildungsveranstaltung.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

14.09.2026 09:00 - 15:30 Uhr VHS im Komed, Raum 637

15.09.2026 09:00 - 15:30 Uhr VHS im Komed, Raum 637

16.09.2026 09:00 - 15:30 Uhr VHS im Komed, Raum 637

[zur Kursdetail-Seite](#)