

SOMMER- AKADEMIE

Den Sommer 2026
erlebbar anders nutzen.

Mit über 50 Workshops
aus Leadership, Health
und Daily Business.

Jetzt entdecken



Strametz. Erlebbar anders.

Unsere Workshops

Die 10 größten Fallen als Führungskraft

Und wie Sie Ihnen entkommen

>> [mehr](#)

Entscheidungsfindung

Wie treffe ich Entscheidungen, die von allen mitgetragen werden?

>> [mehr](#)

Führen mit Positiver Psychologie

Das PERMA-Modell als Kompass für erfolgreiche Teams

>> [mehr](#)

KI als neues Teammitglied

Wie agentische KI Führung und Zusammenarbeit verändert

>> [mehr](#)

Klarheit finden mit dem Inneren Team

Wenn zwei (oder noch viel mehr) Herzen in meiner Brust schlagen

>> [mehr](#)

Leadership leicht gemacht

Die Grundlagen für eine erfolgreiche Führung

>> [mehr](#)

Mit Fragen führen

Mehr Tempo und Klarheit in der Zusammenarbeit

>> [mehr](#)

Rückenwind statt gegen die Wand

Führen nach oben, zur Seite und nach unten

>> [mehr](#)

Selbstführung

Der Nährboden für erfolgreiche Führung

>> [mehr](#)

Wenn Verhalten herausfordert

Souverän und wirksam durch anspruchsvolle Gespräche

>> [mehr](#)

Leadership

#overview

Unsere Workshops

Der Klang der Souveränität

Die Kraft der Stimme entfalten
und zielführend einsetzen

>> [mehr](#)

Dieses Meeting hätte eine Mail sein können

Effiziente Meetings gestalten.
Weniger Zeit, mehr Wirkung

>> [mehr](#)

Effizienz verdoppeln mit der Wochenplanung

Mehr Ergebnisse, weniger Stress

>> [mehr](#)

KI? Kann ich!

Generative KI – Grundlagen, Tools
und praktische Anwendung

>> [mehr](#)

Kommunikation – das ist doch allen klar, oder?

Mit Stakeholderanalyse &
Kommunikationsplan
gezielt kommunizieren

>> [mehr](#)

Kommunikation mit Herz

Ein Workshop zur gewaltfreien
Verständigung

>> [mehr](#)

Konfliktmanagement

Konflikte konstruktiv bearbeiten

>> [mehr](#)

Visualisierung in Meetings & Workshops

Klarheit und Transparenz durch
Linien und Symbole erzeugen

>> [mehr](#)

Unsere Workshops

Achtsam arbeiten

Die Kunst, ganz im Moment zu sein

>> **mehr**

Der Stress kann mich mal...

Souverän durch herausfordernde Zeiten

>> **mehr**

Die Kraft der emotionalen Flexibilität

Abgehakt! Stressgedanken lösen und souverän handeln

>> **mehr**

Motivation 3.0

Mehr Antrieb, mehr Sinn – mehr Freude im Job

>> **mehr**

Power-Breathing

Atemtechniken für mehr Balance

>> **mehr**

Stress verstehen – Resilienz stärken

Wie Sie innerlich stabil bleiben

>> **mehr**

Leadership

**Finden Sie innere Stärke,
inspirieren Sie Mitarbeitende
und Teams und gestalten Sie
gemeinsam eine erfolgreiche
Zukunft.**

Entdecken Sie unsere Workshops
dazu auf den nächsten Seiten.

▶ [zurück zur Übersicht](#)

**Michael Kühner****Leadership**

DIE 10 GRÖSSTEN FALLEN ALS FÜHRUNGSKRAFT

Und wie Sie ihnen entkommen

Kurzbeschreibung

Führungsfehler entstehen selten aus Absicht sondern meist aus blinden Flecken. Dieser Workshop macht die zehn häufigsten Fallen sichtbar: von der Kompetenz bis zur Einsamkeitsfalle – und zeigt, wie Sie als Führungskraft wirksamer, klarer und souveräner agieren.

Schwerpunkte

- Häufigste Rollenirrtümer: Warum Expertenwissen allein nicht führt
- Beziehungsfallen erkennen: Kommunikation, Feedback und der Umgang mit Unterschiedlichkeit
- Fokus und Wirksamkeit: Wo Führungskräfte sich verlieren und wie sie zurückfinden
- Selbstführung als Basis: Warum nachhaltige Führung bei der eigenen Energie beginnt

Zielgruppe

Für alle Führungskräfte, die bereit sind, die eigene Praxis zu reflektieren und gestärkt mit konkreten Impulsen in den Alltag zurückzukehren.

Dauer

1,5 Std.

Kosten

89,- EUR (zzgl. MwSt.)

Termine

03.07.2026 | 14:00 Uhr

04.08.2026 | 15:00 Uhr

jetzt anmelden[▶ zurück zur Übersicht](#)

**Irmgard Heitmann****Leadership**

ENTSCHEIDUNGSFINDUNG

Wie treffe ich Entscheidungen, die von allen mitgetragen werden?

Kurzbeschreibung

Lernen Sie verschiedene Methoden zur Entscheidungsfindung kennen und erkennen Sie, welche Entscheidungen am stärksten von Ihren Mitarbeitenden mitgetragen werden.

Schwerpunkte

- 6 Varianten der Entscheidungsfindung kennen lernen
- Den Zusammenhang zwischen Entscheidungsfindung und Akzeptanz verstehen
- Direktes Ausprobieren und Praxistransfer

Zielgruppe

Für Entscheiderinnen, Entscheider und solche, die es werden wollen.

Dauer

1,5 Std.

Kosten

89,- EUR (zzgl. MwSt.)

Termine

21.07.2026 | 10:00 Uhr

17.08.2026 | 14:00 Uhr

jetzt anmelden

**Marco Ruhlkötter****Leadership**

FÜHREN MIT POSITIVER PSYCHOLOGIE

Das PERMA-Modell als Kompass für
erfolgreiche Teams

Kurzbeschreibung

Was wäre, wenn wir aufhören würden, Schwächen zu minimieren und stattdessen beginnen würden, Stärken zu maximieren? Das PERMA-Modell liefert einen wissenschaftlich fundierten Rahmen für genau diesen Perspektivwechsel. Erleben Sie, wie die fünf Säulen der Positiven Psychologie Ihre Führungsarbeit bereichert.

Schwerpunkte

- 5 PERMA-Dimensionen und ihre Bedeutung für moderne Führung
- Praktische Methoden zur Stärkenentfaltung im Team
- Umsetzbare Techniken für mehr Engagement und Arbeitsfreude

Zielgruppe

Für Führungskräfte, die ihre Teams mit den Erkenntnissen der Positiven Psychologie noch erfolgreicher machen wollen.

Dauer

2,5 Std.

Kosten

149,- EUR (zzgl. MwSt.)

Termine

03.07.2026 | 09:00 Uhr**10.08.2026 | 14:00 Uhr****01.09.2026 | 14:00 Uhr****jetzt anmelden**[▶ zurück zur Übersicht](#)

**Dr. Jan Schmidt****Leadership**

KI ALS NEUES TEAMMITGLIED

Wie agentische KI die Führung und Zusammenarbeit verändert

Kurzbeschreibung

KI beantwortet längst nicht mehr nur Fragen – sie recherchiert, fasst zusammen, bereitet Entscheidungen vor und führt ganze Workflows aus. Was bedeutet das für Sie als Führungskraft? An konkreten Praxisbeispielen erleben Sie, wie agentische KI arbeitet und wie sie Ihre Führungshandeln verändert.

Schwerpunkte

- KI-Agenten live: Was können sie und wo liegen die Grenzen?
- Delegation neu denken: Was übernimmt die KI, was bleibt beim Menschen?
- Führung im Wandel: Wie sich Ihre Rolle verändert, wenn KI zum Teammitglied wird

Zielgruppe

Für Führungskräfte, die KI bereits nutzen und verstehen wollen, wie agentische KI ihre Führungspraxis und Teamarbeit konkret verändert.

Dauer

2,5 Std.

Kosten

149,- EUR (zzgl. MwSt.)

Termine

21.07.2026 | 09:00 Uhr**25.08.2026 | 16:00 Uhr****03.09.2026 | 15:00 Uhr****jetzt anmelden**[▶ zurück zur Übersicht](#)

**Karl-Heinz Seßler****Leadership**

KLARHEIT FINDEN MIT DEM INNEREN TEAM

Wenn zwei (oder noch viel mehr)
Herzen in meiner Brust schlagen

Kurzbeschreibung

"Es kommt darauf an" oder "Das musst du situativ entscheiden" sind geflügelte – und natürlich auch richtige – Antworten auf die Frage, welches Verhalten denn jetzt das richtige ist. Meist wird dabei auf die äußeren Umstände abgezielt. Was aber, wenn die Ursache der Unsicherheit in der fehlenden inneren Klarheit liegt? Das Innere Team kann helfen, emotionale Zerrissenheit in klares Handeln zu überführen.

Schwerpunkte

- Wir sind uns uneins – und das ist normal
- Verhalten unter Unsicherheit: (weniger) hilfreiche Alternativen
- Wie wir Notlösungen durch wahrhaftiges Verhalten ersetzen und dadurch Überzeugung erreichen

Zielgruppe

Für alle, die sich selber noch besser verstehen wollen und überzeugendes Handeln in schwierigen Situationen erzielen möchten

Dauer

2,5 Std.

Kosten

149,- EUR (zzgl. MwSt.)

Termine

29.07.2026 | 09:00 Uhr**04.09.2026 | 09:00 Uhr****jetzt anmelden**[▶ zurück zur Übersicht](#)

**Kirsten Kreuzberg****Leadership**

LEADERSHIP LEICHT GEMACHT

Die Grundlagen für eine erfolgreiche Führung

Kurzbeschreibung

Führung, die wirkt: Lernen Sie, Führungsstile gezielt einzusetzen, Mitarbeitermotive zu erkennen, den Reifegrad Ihres Teams richtig einzuschätzen und Kommunikation wirksam zu gestalten. Praxisnah, direkt umsetzbar – für mehr Klarheit, Motivation und Erfolg im Arbeitsalltag.

Schwerpunkte

- Input von fachlichen Themen rund um Führung
- Reflektion der individuellen Situation
- Austausch in der Gruppe

Zielgruppe

Für alle Führungskräfte, angehenden Führungskräfte und Teamleitungen, die ihre Führungsbasis stärken und Mitarbeitende wirksam, klar und motivierend führen möchten

Dauer

2,5 Std.

Kosten

149,- EUR (zzgl. MwSt.)

Termine

15.06.2026 | 09:00 Uhr**28.07.2026 | 14:00 Uhr****24.08.2026 | 10:00 Uhr****jetzt anmelden**[▶ zurück zur Übersicht](#)

**Kirsten Kreuzberg****Leadership**

MIT FRAGEN FÜHREN

Mehr Klarheit, Tempo und Zusammenarbeit

Kurzbeschreibung

Schnelle Antworten zeigen nicht unbedingt gute Führung, sondern die richtigen Fragen. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie mit gezielten Fragen Klarheit schaffen, Verantwortung im Team stärken und Entscheidungen besser vorbereiten.

Schwerpunkte

- Warum moderne Führungskräfte mit Fragen führen
- Fragen formulieren, die Wirkung haben
- Praktische Anwendung üben

Zielgruppe

Für erfahrene disziplinarische und fachlichen Führungskräfte

Dauer

1,5 Std.

Kosten

89,- EUR (zzgl. MwSt.)

Termine

29.06.2026 | 10:00 Uhr

03.08.2026 | 10:00 Uhr

31.08.2026 | 14:00 Uhr

jetzt anmelden

**Dr. Jan Schmidt****Leadership**

RÜCKENWIND STATT GEGEN DIE WAND

Führen nach oben, zur Seite und nach unten

Kurzbeschreibung

Wer in einer Sandwich-Position ist und Verantwortung trägt, kennt das Gefühl: Erwartungen von allen Seiten, wenig formale Macht und immer wieder Widerstände. Statt gegen Wände zu laufen, lernen Sie hier, wie Sie gezielt Rückenwind erzeugen – durch kluge Strategien für Führung nach oben, zur Seite und nach unten.

Schwerpunkte

- Erwartungen kartieren: Wer will was von mir, wie gehe ich damit um?
- Upward Leadership: Einfluss nach oben ohne formale Macht
- Führung in drei Richtungen: Praktische Strategien für den Alltag in der Sandwich-Position

Zielgruppe

Für alle, die Verantwortung tragen und nicht nur „nach unten“ führen – ob Teamleitung, Projektleitung oder mittleres Management.

Dauer

2,5 Std.

Kosten

149,- EUR (zzgl. MwSt.)

Termine

20.07.2026 | 15:00 Uhr**27.07.2026 | 09:00 Uhr****03.09.2026 | 09:00 Uhr****jetzt anmelden**[▶ zurück zur Übersicht](#)

**Karl-Heinz Seßler****Leadership****SELBSTFÜHRUNG**

Der Nährboden für erfolgreiche Führung

Kurzbeschreibung

Kaum ein Thema hat sich im New Work Zeitalter so klar herauskristallisiert wie die Fragen nach erfolgreicher Selbstführung. Ohne eine starke Kraft, die von innen heraus wirkt und einem Menschen natürliche Führungsautorität verleiht, scheint wirksame Führung immer schwerer möglich zu sein.

Schwerpunkte

- Selbstführung: Das Konzept - erforscht, erprobt, erfolgreich.
- Dimensionen und Strategien der Selbstführung
- Reflexion der eigenen Selbstführungskompetenz und Aufbruch zu einer größeren Bewusstheit

Zielgruppe

Für alle Führungskräfte, die authentisch, wirksam und gesund bleiben wollen und alle, die ihr Leben nicht als Ergebnis der Umstände, sondern als zu gestaltendes "Kunstwerk" begreifen.

Dauer

2,5 Std.

Kosten

149,- EUR (zzgl. MwSt.)

Termine**28.07.2026 | 09:00 Uhr****03.09.2026 | 09:00 Uhr****jetzt anmelden**[▶ zurück zur Übersicht](#)

**Michael Kühner****Leadership**

WENN VERHALTEN HERAUSFORDERT

Souverän und wirksam
durch anspruchsvolle Gespräche

Kurzbeschreibung

Ob nörgelnd, schnell gereizt oder besonders sensibel – solche Verhaltensweisen prägen viele Gespräche im Alltag. Dieser Workshop zeigt, wie Sie Verhaltensmuster verstehen, gelassen reagieren und auch in herausfordernden Interaktionen handlungsfähig und souverän bleiben.

Schwerpunkte

- Muster erkennen: Warum Menschen schwierig wirken und was wirklich dahintersteckt
- Die eigene Rolle reflektieren: Wer triggert mich und warum?
- Deeskalation & Gesprächsführung: Techniken für den Ernstfall
- Grenzen setzen und sich schützen, ohne die Beziehung zu beschädigen

Zielgruppe

Für alle Fach- und Führungskräfte, die im Berufsalltag regelmäßig mit herausfordernden Persönlichkeiten umgehen – und dabei nicht nur professionell, sondern auch innerlich stabil bleiben wollen

Dauer

1,5 Std.

Kosten

89,- EUR (zzgl. MwSt.)

Termine

31.07.2026 | 10:00 Uhr**21.08.2026 | 10:00 Uhr****jetzt anmelden**[▶ zurück zur Übersicht](#)

Daily Business

**Meistern Sie ihren Alltag:
Effiziente Zeitplanung,
Kommunikation auf den
Punkt und erfolgreiche
Strategien für Ihren
täglichen Erfolg.**

Entdecken Sie unsere Workshops
dazu auf den nächsten Seiten.

▶ [zurück zur Übersicht](#)

**Jochen Voss****Daily Business**

DER KLANG DER SOUVERÄNITÄT

Die Kraft der Stimme entfalten und zielführend einsetzen

Kurzbeschreibung

Kommunikation ist mehr als schöne Worte. Der gezielte Einsatz von Stimme und Sprache hat einen signifikanten Einfluss auf unsere Außenwirkung und auf unseren persönlichen Erfolg. Dieses Potenzial wird häufig unterschätzt und viel zu wenig genutzt. Wir wollen die Kraft der Stimme verstehen lernen, sie entfalten und zielführend einsetzen, um überzeugend aufzutreten und wirksam zu führen.

Schwerpunkte

- Den Einfluss von Stimme, Sprache und Auftreten verstehen
- Praktische Alltags-Tools, um Sprachvarianz zielführend einzusetzen und wirksame Außenwirkung zu erzeugen
- (Mehr) Souveränität durch gezielten Einsatz von Stimme & Körper

Zielgruppe

Für alle, die kraftvoll auftreten, überzeugend führen und nachhaltig Einfluss nehmen wollen

Dauer

1,5 Std.

Kosten

89,- EUR (zzgl. MwSt.)

Termine

28.08.2026 | 12:00 Uhr**14.09.2026 | 11:00 Uhr****jetzt anmelden**[▶ zurück zur Übersicht](#)

**Blanka Vötsch****Daily Business**

DIESES MEETING HÄTTE EINE MAIL SEIN KÖNNEN

Effiziente Meetings gestalten.
Weniger Zeit, mehr Wirkung.

Kurzbeschreibung

Viele Meetings kosten Zeit, Energie und Nerven und am Ende weiß niemand so genau, was eigentlich beschlossen wurde. Führungskräfte und Teams sitzen zu oft in endlosen Runden, ohne klare Ergebnisse oder Verantwortlichkeiten. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie strukturiert, fokussiert moderieren und echte Entscheidungen herbeiführen. Damit Meetings wieder das werden, was sie sein sollten: produktiv, klar und sinnvoll.

Schwerpunkte

- Wann Meetings wirklich sinnvoll sind und wann nicht
- Die richtige Vorbereitung für kurze, wirksame Meetings
- Ergebnisse sichern

Zielgruppe

Führungskräfte, Teamleitungen, Projektverantwortliche und alle, die regelmäßig Meetings leiten oder daran teilnehmen

Dauer

2,5 Std.

Kosten

149,- EUR (zzgl. MwSt.)

Termine

16.07.2026 | 13:00 Uhr**18.08.2026 | 13:00 Uhr****jetzt anmelden**[▶ zurück zur Übersicht](#)

**Blanka Vötsch****Daily Business**

EFFIZIENZ VERDOPPELN MIT DER WOCHENPLANUNG

Mehr Ergebnisse, weniger Stress

Kurzbeschreibung

Uns fehlt meist nicht Zeit, uns fehlt der Fokus. Oft fragen wir uns: Was habe ich denn bitte den ganzen Tag gemacht? Das ist eine sehr gute Frage! In diesem Workshop machen wir Schluss damit!

Schwerpunkte

- Klarheit über die tatsächlich verfügbare Arbeitszeit
- Wochenplanung kennenlernen und sofort anwenden
- Durch fokussierte Arbeitszeiten Effizienz erheblich steigern

Zielgruppe

Für alle, die sich nach mehr Fokus, Effizienz und Planung sehnen.

Dauer

2,5 Std.

Kosten

149,- EUR (zzgl. MwSt.)

Termine

16.07.2026 | 09:00 Uhr

18.08.2026 | 09:00 Uhr

jetzt anmelden

**Dr. Jan Schmidt****Daily Business****KI? KANN ICH!**

Generative KI – Grundlagen, Tools und praktische Anwendung

Kurzbeschreibung

Wie funktioniert KI und was bringt sie mir konkret im Arbeitsalltag? In diesem Workshop verstehen Sie, wie Chatbots „denken“, lernen die wichtigsten Tools kennen und entwickeln in praktischen Übungen Ihren eigenen Prompt-Stil. Kein Vorwissen nötig. Level: Für Anfänger und Personen, die ihr Wissen besser strukturieren wollen.

Schwerpunkte

- Wie generative KI funktioniert: das KI-Dreieck aus Prompt, Kontext und Modell verstehen
- Die wichtigsten KI-Tools im Überblick: Chatbots, Recherche, Bildgenerierung, Arbeit mit eigenen Dateien und mehr
- Prompting in der Praxis: Techniken erlernen und an eigenen Aufgaben erproben

Zielgruppe

Für alle, die sich nach mehr Fokus, Effizienz und Planung sehnen.

Dauer

2,5 Std.

Kosten

149,- EUR (zzgl. MwSt.)

Termine**20.07.2026 | 09:00 Uhr****27.07.2026 | 15:00 Uhr****26.08.2026 | 15:00 Uhr****jetzt anmelden**[▶ zurück zur Übersicht](#)

**Irmgard Heitmann****Daily Business**

KOMMUNIKATION – DAS IST DOCH ALLEN KLAR, ODER?

Mit Stakeholderanalyse & Kommunikationsplan gezielt kommunizieren

Kurzbeschreibung

"Es wird viel zu wenig kommuniziert" – da sind sich Menschen schnell einig, wenn sie Informationsempfänger sind. Wie kann es gelingen, gezielter und treffender zu kommunizieren? Wir ergründen die Zusammenhänge und führen Beispiele gemeinsam aus.

Schwerpunkte

- Stakeholderanalyse nutzen, um die Informationsbedürfnisse der Empfänger zu erfassen
- Kommunikationsplan aufbauen, um die Inhalte im Überblick zu haben
- Emotionalisierende Botschaften formulieren, um in Kopf & Herz zu landen

Zielgruppe

Für alle, die gezielter kommunizieren wollen

Dauer

2,5 Std.

Kosten

149,- EUR (zzgl. MwSt.)

Termine

23.07.2026 | 09:30 Uhr

18.08.2026 | 14:00 Uhr

jetzt anmelden

**Punam Dhawan****Daily Business**

KOMMUNIKATION MIT HERZ

Ein Workshop zur gewaltfreien
Verständigung

Kurzbeschreibung

Sind Sie bereit, Ihre Führungsqualitäten zu verbessern und ein produktiveres Team zu leiten? Erfahren Sie, wie Sie mit unserem Workshop zur gewaltfreien Kommunikation die Effizienz und Zusammenarbeit in Ihrem Unternehmen steigern können!

Schwerpunkte

- Praktische Strategien zur konstruktiven Konfliktbewältigung
- Verbesserung der Verhandlungsfähigkeiten durch empathische Kommunikation
- Entwicklung von Fertigkeiten zur Förderung von Vertrauen und einer unterstützenden Teamkultur

Zielgruppe

Für alle, die Wert auf gegenseitiges Wohlergehen in der Kommunikation legen.

Dauer

1,5 Std.

Kosten

89,- EUR (zzgl. MwSt.)

Termine

08.07.2026 | 10:00 Uhr

27.08.2026 | 10:00 Uhr

17.09.2026 | 10:00 Uhr

[jetzt anmelden](#)[▶ zurück zur Übersicht](#)

**Kirsten Kreuzberg****Daily Business****KONFLIKTMANAGEMENT**

Konflikte konstruktiv bearbeiten

Kurzbeschreibung

Konflikte sind überall. Und das ist gut so. Denn in Konflikten stecken Chancen zu Wachstum und Klärung. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Konflikte erkannt werden und so bearbeitet werden können, dass danach alle besser miteinander arbeiten und kommunizieren. Für mehr Klarheit, bessere Zusammenarbeit und nachhaltige Lösungen im Berufsalltag.

Schwerpunkte

- Konfliktarten erkennen
- Innere Dynamiken im Konflikt verstehen
- Eskalationsstufen kennenlernen und Deeskalation einleiten

Zielgruppe

Für alle, die Konflikte konstruktiv lösen möchten

Dauer

1,5 Std.

Kosten

89,- EUR (zzgl. MwSt.)

Termine**22.06.2026 | 10:00 Uhr****27.07.2026 | 14:00 Uhr****24.08.2026 | 14:00 Uhr****jetzt anmelden**[▶ zurück zur Übersicht](#)

**Irmgard Heitmann****Daily Business**

VISUALISIERUNG IN MEETINGS & WORKSHOPS

Klarheit und Transparenz durch Linien und Symbole erzeugen

Kurzbeschreibung

Mit Papier und Stift in der Hand starten wir mit klarer Schrift und einfachen Symbolen. Wir stellen Zusammenhänge dar, entwerfen Skizzen für Meetings & Diskussionen – anwendungsgerecht für die Praxis.

Schwerpunkte

- Flipcharts: Einfach gestalten & sichtbar durch Meetings führen
- Workshops & Meetings: Zusammenhänge aufzeigen, Prozesse & Methoden visuell darstellen
- Transfer: Ein eigenes Beispiel direkt gestalten

Zielgruppe

Für alle, die sichtbare Ergebnisse erreichen wollen

Dauer

2,5 Std.

Kosten

149,- EUR (zzgl. MwSt.)

Termine

24.07.2026 | 09:30 Uhr

19.08.2026 | 14:00 Uhr

jetzt anmelden

Health & Business

**Finden Sie die Balance
zwischen körperlichem
Wohlbefinden und
beruflichem Erfolg.
Für mehr Gesundheit und
Zufriedenheit in Ihrer Arbeit.**

Entdecken Sie unsere Workshops
dazu auf den nächsten Seiten.

▶ [zurück zur Übersicht](#)

**Marco Ruhlkötter****Health & Business****ACHTSAM ARBEITEN**

Die Kunst, ganz im Moment zu sein

Kurzbeschreibung

Im hektischen Alltag mit endlosen To-Do-Listen und vielfältigen Anforderungen wissen wir oft nicht mehr, wo uns der Kopf steht. Wie bewusstes Arbeiten zu besserem Stressmanagement, authentischerer Präsenz und weniger mentaler Ermüdung führt – für mehr Engagement, Konzentration und eine gesündere Arbeitskultur

Schwerpunkte

- Einführung in die Kunst des achtsamen Arbeitens
- Praktische, einfache Übungen und Alltagstransfer
- Wie kleine Veränderungen große Wirkung entfalten

Zielgruppe

Für alle, die sich dem Thema Achtsamkeit nähern möchten und in ihrem Arbeitsalltag Entschleunigung suchen

Dauer

1,5 Std.

Kosten

89,- EUR (zzgl. MwSt.)

Termine**06.07.2026 | 14:00 Uhr****12.08.2026 | 09:00 Uhr****15.08.2026 | 15:00 Uhr****jetzt anmelden**[▶ zurück zur Übersicht](#)

**Marco Ruhlkötter****Health & Business**

DER STRESS KANN MICH MAL...

Souverän durch herausfordernde Zeiten

Kurzbeschreibung

Stress ist allgegenwärtig, aber nicht zwangsläufig negativ. Er ermöglicht Höchstleistungen und ist zugleich unser persönliches Warnsystem. Da jeder Mensch Stress anders erlebt, entwickeln wir gemeinsam Ihre individuellen Strategien für mehr Gelassenheit im Alltag.

Schwerpunkte

- Die Mechanismen von Stress verstehen
- Mentale Techniken für mehr Gelassenheit
- Praktische Werkzeuge für sofortige Entlastung

Zielgruppe

Für alle, die den Stress endlich in Angriff nehmen oder ihn gar nicht erst aufkommen lassen wollen

Dauer

2,5 Std.

Kosten

149,- EUR (zzgl. MwSt.)

Termine

08.07.2026 | 14:00 Uhr**14.08.2026 | 09:00 Uhr****17.08.2026 | 09:00 Uhr****jetzt anmelden**



Punam Dhawan

Health & Business

DIE KRAFT DER EMOTIONALEN FLEXIBILITÄT

Abgehakt! Stressgedanken lösen und souverän handeln

Kurzbeschreibung

Gefühle sind Daten, keine Anweisungen! Lernen Sie in 90 Minuten, wie Sie sich von negativen Stress-Haken entkoppeln und echte emotionale Flexibilität entwickeln.

Schwerpunkte

- Stress-Haken lösen
- Spielraum schaffen
- Wertebasiert handeln

Zielgruppe

Für alle, die innere Hürden abbauen und auch unter Druck sicher nach ihren Werten handeln möchten

Dauer

1,5 Std.

Kosten

89,- EUR (zzgl. MwSt.)

Termine

20.08.2026 | 10:00 Uhr

04.09.2026 | 10:00 Uhr

10.09.2026 | 10:00 Uhr

jetzt anmelden

**Michael Kühner****Health & Business****MOTIVATION 3.0**

Mehr Antrieb, mehr Sinn
– mehr Freude im Job

Kurzbeschreibung

Warum macht Arbeit glücklich – oder eben nicht? Die Antwort überrascht: Es liegt kaum am Job, fast alles an Ihnen. Entdecken Sie Ihren inneren Antrieb und was echte Motivation von kurzfristiger Begeisterung unterscheidet.

Schwerpunkte

- Inneren Antrieb entdecken – jenseits von Gehalt und Status
- Flow erleben: Wie Arbeit in Leistungsfreude & Höchstleistung mündet
- Barrieren erkennen und überwinden: Von der Komfortzone zur Selbstwirksamkeit
- Wie Sie Ihren Arbeitsalltag aktiv nach Ihren Stärken gestalten
- 20 Shortcuts für bessere Motivation im Job

Zielgruppe

Für alle, die spüren, dass im Job mehr möglich ist – und bereit sind, die Verantwortung dafür in die eigene Hand zu nehmen

Dauer

1,5 Std.

Kosten

89,- EUR (zzgl. MwSt.)

Termine**10.07.2026 | 10:00 Uhr****10.08.2026 | 10:00 Uhr****jetzt anmelden**[▶ zurück zur Übersicht](#)

**Punam Dhawan****Health & Business****POWER-BREATHING**

Atemtechniken für mehr Balance

Kurzbeschreibung

Wir erkunden die kraftvolle Wirkung bewusster Atmung auf Körper und Geist. Sie lernen einfache, aber wirkungsvolle Techniken, die Sie jederzeit in Ihren Alltag integrieren können – sei es, um sich in stressigen Situationen zu beruhigen, die Konzentration zu fördern oder mehr innere Ausgeglichenheit zu schaffen.

Schwerpunkte

- Resilienz stärken
- Energie steigern
- Die innere Mitte finden

Zielgruppe

Für alle, die sich eine Auszeit vom hektischen Alltag gönnen und neue Energie tanken möchten

Dauer

1,5 Std.

Kosten

89,- EUR (zzgl. MwSt.)

Termine**30.07.2026 | 10:00 Uhr****03.09.2026 | 10:00 Uhr****11.09.2026 | 10:00 Uhr****jetzt anmelden**[▶ zurück zur Übersicht](#)

**Michael Kühner****Health & Business****STRESS VERSTEHEN
– RESILIENZ STÄRKEN**

Wie Sie innerlich stabil bleiben

Kurzbeschreibung

Warum macht uns Stress krank – und was schützt uns davor? In 90 Minuten erhalten Sie fundiertes Wissen über die biologischen Stressmechanismen sowie konkrete Werkzeuge, um Ihre Resilienz gezielt aufzubauen und langfristig leistungsfähig zu bleiben.

Schwerpunkte

- Stressentstehung: Was Adrenalin, Cortisol & Co. in uns auslösen
- Von akutem zu chronischem Stress: entscheidende Grenzen erkennen
- Resilienz als Kompetenz: So entwickeln Sie sie aktiv Stresspräventionen

Zielgruppe

Für alle, die in einem anspruchsvollen, schnelllebigen Arbeitsumfeld Verantwortung tragen und verstehen wollen, wie sie ihre eigene Stabilität und die ihres Teams nachhaltig stärken

Dauer

1,5 Std.

Kosten

89,- EUR (zzgl. MwSt.)

Termine**13.07.2026 | 10:00 Uhr****13.08.2026 | 14:00 Uhr****28.08.2026 | 10:00 Uhr****jetzt anmelden**[▶ zurück zur Übersicht](#)

Strametz. Erlebbar anders.

Seit über 25 Jahren begleiten wir Unternehmen dabei, Talente zu erkennen, Führungskräfte gezielt zu entwickeln und zukunftsorientierte Personalstrategien zu gestalten.

Mit innovativen Methoden, praxisnahen Lösungen und einem ganzheitlichen Ansatz schaffen wir erlebbar andere Entwicklungsmomente – individuell, inspirierend und wirkungsvoll. Sind Sie bereit, gemeinsam Potenziale zu entfalten?



+ 25

Jahre am Markt

+ 30.000

zufriedene Führungskräfte

98 %

Begeisterungsquote



www.strametz.de