



## Führung und Selbstkompetenz mit dem PeResil-Prozess®

Die zunehmende Globalisierung und Schnelllebigkeit stellt Unternehmen und Menschen vor wachsende Herausforderungen. Veränderung ist die Konstante unserer Zeit.

Als Folge davon suchen immer mehr Führungskräfte nach Strategien und Auswegen, sich mit ihrem Unternehmen zu identifizieren und dabei die eigene Identität und Resilienz zu wahren.

In unseren PeResil-Prozess® Führungsseminaren wird der Fokus auf die Auseinandersetzung mit der eigenen Person im unmittelbaren Umfeld der eigenen Führungswelt und den Lebensrollen gelegt.

Dabei werden Wertesysteme, die eigene Identität der Führungskraft und die Identifikation mit dem Unternehmen beleuchtet.

Die Veränderung schädigender Haltungen in neue, lebendige Leitsätze sind wichtige Bausteine dieser Seminarreihe. Die Teilnehmer beschäftigen sich mit Motivation und (Gesprächs-) Führung, dem Erkennen von Bedürfnissen und Grenzen.

PeResil-Prozess® Führungskräfte sind authentisch, selbstmotiviert und somit besser in der Lage, andere zu motivieren. Sie sind das Fundament transformativer Führung.

## Souverän und entspannt im Umgang mit unangenehmen Zeitgenossen

Jeder von uns kennt Situationen, in denen wir mit unangenehmen Zeitgenossen oder mit Energievampiren konfrontiert sind. In diesen Situationen brauchen wir Stärke und Gelassenheit. Im Seminar trainieren Sie Ihre positive Authentizität und Seniorität sowie das nötige Selbstbewusstsein aufzubauen und so schwierigen Mitmenschen entspannt zu begegnen.

## Individuelle Seminare

Gerne stellen wir mit Ihnen ein auf Ihr Unternehmen zugeschnittenes Seminar zusammen. Mit einem maßgeschneiderten Konzept besteht die Möglichkeit, gezielt auf Ihre Unternehmensbedürfnisse einzugehen.



Kontakt

**Stefanie Frieser**  
Kommunikationsberatung • Seminare

Pegnitzbüros | Kaiserstraße 8 | 90403 Nürnberg  
TEL: 0911 / 47 42 086  
E-MAIL: kontakt@stefanie-frieser.de  
www.stefanie-frieser.de

Unser komplettes Seminarprogramm finden Sie unter [www.stefanie-frieser.de](http://www.stefanie-frieser.de)



# STEFANIEFRIESER

Kommunikationsberatung • Seminare



*“Wer führen will muss Brücke sein.”*  
Altes walisische Sprichwort

## Seminarprogramm

## Führung

## Management



Stefanie Frieser

## Vita

Stefanie Frieser sammelte über viele Jahre Erfahrung als Marketing- und PR-Spezialistin im Finanzdienstleistungsbereich. Sie erkannte, dass sich letztendlich alles um menschliche Bedürfnisse und Kommunikation dreht. So waren die Weiterbildungen zur Kommunikations- und Führungstrainerin ein folgerichtiger Schritt. Ihre Schwerpunkte setzt sie dabei in den Bereichen Führung, nonverbale Kommunikation, Motivation und Resilienz.

Seit 2008 berät Stefanie Frieser Menschen und Unternehmen in Veränderungsprozessen und begleitet sie als Kommunikationstrainerin, Coach und Wirtschaftsmediatorin.

2017 entwickelte sie auf Basis ihrer Erkenntnisse den PeResil-Prozess®, einen strukturierten Weg zu persönlicher Entwicklung auf einem soliden Fundament aus Resilienz und Fokussierung.

Außerdem lehrt sie als Dozentin an der International Business School in Nürnberg die Fächer Persönlichkeitsentwicklung, Wirtschaftsmediation und Psychologie.



## Führung 100

Stellen Sie die Weichen für Ihren Erfolg als Führungskraft in den ersten 100 Tagen. Das Seminar ist eine Kombination aus Webinar, Selbstlernphase und Präsenzseminar. Es fördert Ihre Reflexionsfähigkeit und vermittelt Ihnen, wie Sie durch klare Führungszeichen, wertschätzende Gesprächskultur und effektive Teamführung Vertrauen in Ihrem Team aufbauen.



## Soziale Kompetenz – Führen in flachen Hierarchien

Moderne Organisationen zeichnen sich durch flexible Organisationsstrukturen, flache Hierarchien und dezentrale Entscheidungsstrukturen aus. Selbstorganisierte, informelle Netzwerke und ganzheitliche, projektorientierte Aufgabenbewältigung fordern ausgeprägte Team-, Kontakt- und Kommunikationsfähigkeiten. In praxisnahen Übungen entwickeln Sie diese Bausteine der sozialen Kompetenz und sind in der Lage, auch im Konflikt empathisch zu führen und zu agieren.

## Power of Emotions

Nehmen Sie Ihre Emotionen im beruflichen Umfeld achtsam wahr und steuern sie situationsadäquat. Im Seminar praktizieren Sie den angemessenen Umgang mit Ihren Gefühlen und den Gefühlen Ihrer Mitarbeiter. So schaffen Sie durch einen authentischen und empathischen Umgang die Grundlage für sachlich optimale Lösungen im Unternehmen

## Selbstmanagement & sicheres Auftreten

Bauen Sie eine solide Basis für Ihr sicheres und authentisches Auftreten. Sie lernen, wie Sie mit Ihrer persönlichen Ausstrahlung und Ihren fachlichen Qualitäten Ihr Umfeld zu echten Fans machen. Mit einem klaren Profil, charismatischer Ausstrahlung und selbstbewusstem Auftreten begeistern Sie nicht nur Ihre Mitmenschen, sondern überzeugen auch in schwierigen Situationen.

Das alte walisische Sprichwort drückt es hervorragend aus: **Brücken sind Wegbereiter**. Sie sind belastbar, überwinden Abgründe und erleichtern den Menschen, miteinander zu kommunizieren und Ziele zu erreichen. Genau diese Eigenschaften sind heute fester Bestandteil fast jeder Stellenausschreibung im Bereich Führung. Kommunikationsfähigkeit, Resilienz und emotionale Intelligenz sind dabei die Brückenpfeiler moderner Führung. Es geht nicht nur um Ihre Wirkung auf Ihre Mitarbeiter, sondern auch um die eigene Antriebskraft, das Verständnis und Einfühlungsvermögen, das Sie Ihrer Umwelt entgegenbringen.

Das zeigt, wie wichtig es für Sie als Führungskraft ist, die eigenen Stärken und Entwicklungsfelder zu kennen. Selbstreflexion ist das Stichwort. Nur wer über sich selbst Bescheid weiß, kann authentisch Andere führen und von sich überzeugen.

Entwickeln Sie Ihr individuelles Profil und setzen Sie sich mit den eigenen Fähigkeiten und der Vorbereitung auf neue Herausforderungen auseinander.

Um Sie dabei kompetent und individuell begleiten zu können, arbeiten wir in unseren Führungstrainings ausschließlich in Kleingruppen bis 10 Personen oder führen Einzelcoachings durch.

Unser Ziel ist es dabei, Ihre Freude an Ihrer persönlichen Entwicklung zu wecken. So erkennen Sie Chancen in neuen Situationen und Veränderungsprozessen. Der empathische Umgang mit Ihrem Umfeld ermöglicht es Ihnen zudem, Ihre Ziele und Visionen mit einem motivierten Team ressourcenschonend zu erreichen.