

Gesund führen. Menschen entwickeln. Organisationen stärken.

Unsere Seminare und Workshops für Führungskräfte

soma consult bietet als Dienstleister die Konzeption und Durchführung von Impulsvorträgen, Workshops, Seminaren sowie Coaching für Führungskräfte in Unternehmen und Behörden an. Unsere Angebote sind im Themenfeld Arbeit, Gesundheit und Personalentwicklung verortet und richten sich gezielt an Führungskräfte, die ihre Rolle gesundheitsförderlich, reflektiert und wirksam gestalten möchten. Mit unserem interdisziplinären Team verbinden wir fundierte fachliche Expertise mit praxisnahen Methoden, um Führung nachhaltig zu stärken.

Führungskräfte nehmen eine zentrale Schlüsselrolle ein: Sie gestalten Arbeitsbedingungen, beeinflussen Motivation und Zusammenarbeit und tragen maßgeblich zur Gesundheit und Entwicklung ihrer Mitarbeitenden bei. Unsere Formate zielen darauf ab, Führungskräfte sowohl in ihrer Selbstführung als auch in der Führung von Mitarbeitenden und Teams zu unterstützen. Neben der Vermittlung von Wissen stehen Reflexion, persönliche Standortbestimmung und der Transfer in den Führungsalltag im Mittelpunkt.

Unsere Erfahrungen zeigen, dass nachhaltige Entwicklungsprozesse insbesondere dann gelingen, wenn theoretische Impulse mit praxisnaher Selbsterarbeitung kombiniert werden. Ziel unserer Angebote ist es daher nicht, Führungskonzepte „von außen“ vorzugeben, sondern diese gemeinsam mit den Teilnehmenden zu erarbeiten und auf die konkreten Anforderungen ihres Arbeitsumfeldes zu übertragen. Themen wie gesundheitsförderliche Führung, Kommunikation, Umgang mit Belastungen, Rollen- und Erwartungsklarheit, Konfliktmanagement sowie Personal- und Teamentwicklung werden dabei ganzheitlich betrachtet.

Die inhaltliche Schwerpunktsetzung orientiert sich stets an den Zielen, Bedarfen und Rahmenbedingungen des jeweiligen Auftraggebers. Unsere Angebote lassen sich flexibel an dienstliche Abläufe, Führungsebenen und organisationsspezifische Herausforderungen anpassen. Je nach Bedarf können einzelne Themen kombiniert und zeitlich unterschiedlich ausgestaltet werden. Gern beraten wir bei der Auswahl geeigneter Formate und stellen passgenaue Entwicklungsangebote für Führungskräfte zusammen.

Workshops für Führungskräfte

Unsere Workshops sind in der Regel als Halbtagesformate konzipiert. In kompakter Form vermitteln wir grundlegendes Wissen zu ausgewählten Führungsthemen und schaffen Raum für Austausch, praktische Übungen und Selbstreflexion. Durch den hohen Praxisanteil werden Führungskräfte aktiv eingebunden und erhalten konkrete Impulse für ihren Führungsalltag.

Seminare für Führungskräfte

Unsere Seminare sind als Ganztagesveranstaltungen angelegt und ermöglichen eine vertiefte Auseinandersetzung mit komplexen Führungs- und Entwicklungsthemen. Neben fachlichem Input durch unsere Expertinnen und Experten bearbeiten die Teilnehmenden eigene Fragestellungen, Praxisfälle und Entwicklungsziele. Ziel ist es, Führungskompetenzen zu erweitern und langfristig wirksame Strategien für den Arbeitsalltag zu entwickeln.

Coaching für Führungskräfte

Ergänzend zu Workshops und Seminaren bieten wir individuelles Coaching für Führungskräfte an. Coaching ermöglicht eine persönliche, vertrauliche und zielgerichtete Auseinandersetzung mit aktuellen Herausforderungen, Rollenfragen und Entscheidungsprozessen. Im Fokus stehen unter anderem Selbstführung, gesundes Führungsverhalten, Kommunikation, Konflikte, Veränderungsprozesse sowie die Weiterentwicklung der eigenen Führungspersönlichkeit. Das Coaching wird individuell auf die Bedürfnisse der Führungskraft abgestimmt und unterstützt dabei, Klarheit zu gewinnen, Handlungsspielräume zu erweitern und nachhaltige Lösungen zu entwickeln.

Folgend haben wir exemplarisch einige Workshops und Führungskräfte-seminare aufgeführt. Gern passen wir die Themen individuell an Ihre Organisation an:

Sich und andere gesund Führen

Führungskräfte haben einen maßgeblichen Einfluss auf Motivation, Zusammenarbeit und Gesundheit ihrer Mitarbeitenden. Das Seminar „Sich und andere gesund führen“ unterstützt sie dabei, diesen Einfluss bewusst und gesundheitsförderlich zu gestalten – auch unter Zeitdruck, hoher Arbeitsdichte und in herausfordernden Situationen. Die Teilnehmenden reflektieren ihr eigenes Führungsverständnis und erkennen, wie Haltung, Verhalten und Kommunikation sowohl Ressource als auch Belastungsfaktor im Team sein können. Im Fokus stehen Wertschätzung, Anerkennung und Transparenz als zentrale Elemente wirksamer Führung sowie die Bedeutung von Interesse, Aufmerksamkeit und einem positiven Betriebsklima für Motivation und Zusammenarbeit. Ergänzt wird das Seminar durch die Auseinandersetzung mit Beteiligung, Handlungsspielräumen sowie der Selbstführung und Vorbildrolle von Führungskräften im Umgang mit Stress, Pausen und Abgrenzung. Ziel ist es, praxistaugliche Werkzeuge für eine nachhaltige, gesundheitsförderliche Führung im Arbeitsalltag zu vermitteln. Das Seminar kann als Tages- oder 2-Tagesseminar konzipiert werden.

Werkzeuge für den Führungsalltag

Das Seminar vermittelt praxisnahe Werkzeuge für eine gesunde, wirksame und reflektierte Führung im Arbeitsalltag. Führungskräfte setzen sich mit ihrer eigenen Haltung, ihrer Rolle als Vorbild sowie mit dem Einfluss ihres Führungsverhaltens auf Motivation, Zusammenarbeit und Gesundheit im Team auseinander. Im Fokus stehen konkrete Kommunikations-, Coaching- und Reflexionsinstrumente, die helfen, auch in anspruchsvollen Situationen klar, wertschätzend und handlungsfähig zu bleiben. Ziel ist es, Selbstführung, Mitarbeitendenführung und organisationale Rahmenbedingungen in Einklang zu bringen und Führung im Alltag bewusst, transparent und gesundheitsfördernd zu gestalten.

Wertschätzende Kommunikation für Führungskräfte..

Kommunikation ist eines der zentralen Führungsinstrumente – insbesondere in herausfordernden und konfliktbeladenen Situationen. Das Seminar „Kommunikation in Konfliktsituationen – wertschätzende Gespräche führen“ unterstützt Führungskräfte dabei, ihre kommunikative Wirkung bewusster wahrzunehmen und auch in schwierigen Gesprächen klar, respektvoll und

lösungsorientiert zu bleiben. Im Fokus steht das Zusammenspiel von verbaler, nonverbaler und paraverbaler Kommunikation sowie die Frage, wie Botschaften gesendet und empfangen werden. Die Teilnehmenden setzen sich mit typischen Missverständnissen, unterschiedlichen Wahrnehmungen und Persönlichkeitsausprägungen auseinander und lernen, wie schnell Kommunikation – oft unbeabsichtigt – Konflikte verstärken kann. Modelle wie das Vier-Ebenen-Modell der Kommunikation oder das Riemann-Thomann-Modell helfen dabei, eigene Reaktionsmuster besser zu verstehen und das Verhalten des Gegenübers einzuordnen. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf wertschätzender Kommunikation: Wie können Kritik- und Konfliktgespräche so geführt werden, dass die Beziehung gewahrt bleibt, Bedürfnisse angesprochen werden und dennoch Klarheit entsteht?

Darüber hinaus vermittelt das Seminar konkrete Ansätze für einen respektvollen Umgang mit Emotionen, unterschiedliche Sichtweisen und Interessen sowie für eine klare, sachliche Gesprächsführung in angespannten Situationen. Ziel ist es, die Kommunikationskompetenz von Führungskräften zu stärken, Konflikte frühzeitig zu erkennen und Gespräche so zu gestalten, dass Zusammenarbeit, Vertrauen und Handlungsfähigkeit erhalten bleiben.

Positiv führen in Krisenzeiten – zwischen Stabilität und Wandel

Veränderungen, Krisen und Phasen hoher Unsicherheit gehören zunehmend zum Arbeitsalltag. Ob personelle Engpässe, organisatorische Umbrüche oder externe Einflüsse – solche Situationen stellen hohe Anforderungen an Kommunikation, Entscheidungsfähigkeit und emotionale Stabilität. Das Seminar „Positiv führen in Krisenzeiten – zwischen Stabilität und Wandel“ unterstützt dabei, auch unter Druck handlungsfähig zu bleiben und Orientierung zu geben.

Ziel des Seminars ist es, ein fundiertes Verständnis für die Dynamik von Krisen zu vermitteln und die Teilnehmenden in ihrer professionellen Haltung zu stärken. Sie lernen, wie Krisen entstehen, welche Phasen sie durchlaufen und wie Menschen typischerweise darauf reagieren. Dabei wird deutlich, warum Veränderung häufig Widerstand auslöst und welche Rolle Stress, Emotionen und innere Bewertungen spielen.

Ein zentraler Schwerpunkt liegt auf den Auswirkungen von Krisen auf Verhalten, Gesundheit und Zusammenarbeit. Die Teilnehmenden setzen sich mit Stressreaktionen, mentalen und körperlichen Belastungen sowie den Bedürfnissen von Mitarbeitenden in unsicheren Zeiten auseinander. Sie reflektieren, wie klare Kommunikation, Struktur, Verlässlichkeit und Wertschätzung dazu beitragen können, Sicherheit und Vertrauen zu schaffen.

Darüber hinaus werden Resilienz, Selbstempathie und Achtsamkeit als zentrale Schutz- und Führungsressourcen thematisiert. Die Teilnehmenden lernen, wie sie positive Emotionen fördern, ein unterstützendes Arbeitsklima gestalten und ihre eigene Selbstfürsorge stärken können. Ein weiterer Fokus liegt auf wertschätzender und transparenter Kommunikation – insbesondere in schwierigen Gesprächen und herausfordernden Situationen.

Das Seminar ist stark praxisorientiert aufgebaut und arbeitet mit Fallbeispielen, Reflexionsphasen, Austausch und konkreten Transferaufgaben. Ziel ist es, eine klare innere Haltung zu entwickeln, Sicherheit zu vermitteln und auch in Zeiten von Wandel und Unsicherheit positiv, stabil und vertrauensvoll zu handeln.

Im Seminar geht es inhaltlich um Folgendes:

- Krisen verstehen: Arten, Phasen und typische Reaktionsmuster

- Stress & Verhalten: Auswirkungen von Belastung auf Denken, Fühlen und Handeln
- Resilienz stärken: Innere Stabilität, Selbstempathie und Achtsamkeit
- Positives Arbeitsklima: Vertrauen, Wertschätzung und Orientierung schaffen
- Krisenkommunikation: Klar, empathisch und transparent kommunizieren

Gesunde Führung – Führungskräfte als Vorbilder und Einflussfaktoren

Ein normaler Arbeitstag endet für viele Führungskräfte nicht mit dem Feierabend. Gedanken an offene Aufgaben, ungelöste Konflikte oder anstehende Entscheidungen begleiten sie häufig auch in die Erholungszeit. Gleichzeitig bleibt im Arbeitsalltag oft wenig Raum für Pausen, Regeneration oder die eigene Gesundheit. Dauerhafte Hektik, hoher Druck und körperliche Beschwerden wirken sich dabei nicht nur auf das persönliche Wohlbefinden aus, sondern auch auf Motivation und Leistungsfähigkeit.

Führungskräfte haben jedoch eine besondere Rolle: Sie beeinflussen Gesundheit nicht nur durch ihr eigenes Verhalten, sondern auch durch die Gestaltung von Arbeitsbedingungen, Erwartungen und Kommunikation. Als Vorbilder prägen sie maßgeblich, wie mit Belastung, Pausen, Erreichbarkeit und Selbstfürsorge im Team umgegangen wird.

Ziel des Seminars „Gesunde Führung – Führungskräfte als Vorbilder und Einflussfaktoren“ ist es, Führungskräfte für ihren Einfluss auf die eigene Gesundheit und die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden zu sensibilisieren. Sie erhalten praxisnahe Impulse, wie gesundheitsförderliche Führung im Alltag aussehen kann – ohne zusätzliche Überforderung oder unrealistische Ansprüche.

Im Seminar reflektieren die Teilnehmenden ihr eigenes Führungsverhalten, ihre Belastungen und Ressourcen. Sie lernen, wie gesunde Selbstführung die Basis für gesundes Führen bildet und wie durch Haltung, Kommunikation und klare Rahmenbedingungen Belastungen reduziert und Ressourcen gestärkt werden können. Ziel ist es, Arbeit so zu gestalten, dass sie leistungsfähig macht – und nicht krank.

Im Seminar geht es inhaltlich um Folgendes:

- Gesunde Selbstführung: Eigene Belastungen erkennen und für sich sorgen
- Führung als Vorbild: Wirkung des eigenen Verhaltens auf Mitarbeitende
- Arbeitsbedingungen gestalten: Pausen, Erreichbarkeit und Rahmenbedingungen
- Gesundheitsförderliche Kommunikation: Erwartungen, Feedback und Wertschätzung
- Gesund führen im Alltag: Konkrete Impulse für eine gesunde Führungspraxis

Führungsrolle wirksam gestalten – Klarheit, Kommunikation und Handlungssicherheit

Führung bedeutet heute weit mehr als fachliche Steuerung. Führungskräfte bewegen sich in komplexen Rollenbildern, stehen zwischen Erwartungen von Mitarbeitenden, Kolleg:innen und Organisation und müssen dabei handlungsfähig, klar und authentisch bleiben. Gerade im Arbeitsalltag zeigt sich, dass persönliches Führungsverständnis, Kommunikationsverhalten und der Umgang mit unterschiedlichen Rollen maßgeblich für Zusammenarbeit, Motivation und Wirksamkeit sind.

Ziel des Seminars ist es, Führungskräfte in ihrer Rolle zu stärken und ihnen Raum zur Reflexion ihres eigenen Führungsverständnisses zu geben. Die Teilnehmenden setzen sich mit ihren

Erwartungen an Führung, ihren Herausforderungen sowie mit typischen Spannungsfeldern auseinander und gewinnen mehr Sicherheit für ihr Führungshandeln.

Im Seminar erhalten die Teilnehmenden einen Überblick über unterschiedliche Führungsstile und deren Anwendung im Arbeitsalltag. Dabei wird reflektiert, wie situationsangemessen geführt werden kann und welche Rolle Klarheit, Haltung und Kommunikation dabei spielen. Ein besonderer Fokus liegt auf der Kommunikation auf Augenhöhe – sowohl mit Mitarbeitenden als auch im Kolleg:innenkreis oder gegenüber der primären Führungskraft.

Ein weiterer Schwerpunkt ist der Praxistransfer. Die Teilnehmenden bringen eigene Fragestellungen und Fallbeispiele ein, die in Kleingruppen bearbeitet und gemeinsam reflektiert werden. Durch kollegialen Austausch, Feedback und gezielte Transferfragen entstehen konkrete Lösungsansätze für den Führungsalltag.

Das Seminar ist methodisch abwechslungsreich aufgebaut und verbindet fachlichen Input mit Reflexion, Austausch und praxisnaher Anwendung. Ziel ist es, Führung klar, wirksam und professionell zu gestalten und die eigene Rolle mit mehr Sicherheit und Selbstverständnis auszufüllen.

Im Seminar geht es inhaltlich um Folgendes:

- Führungsverständnis & Rolle: Eigene Haltung, Erwartungen und Herausforderungen reflektieren
- Führungsstile & Anwendung: Situationsgerechtes und wirksames Führen
- Kommunikation auf Augenhöhe: Mit Mitarbeitenden, Kolleg:innen und Vorgesetzten
- Rollen- & Handlungssicherheit: Klarheit in komplexen Führungssituationen
- Praxistransfer & Austausch: Eigene Fallbeispiele, kollegiale Beratung und Feedback

Führen von altersgemischten Teams

Altersgemischte Teams sind in vielen Organisationen gelebte Realität. Unterschiedliche Lebenserfahrungen, Werte, Erwartungen und Arbeitsweisen treffen im Arbeitsalltag aufeinander und können sowohl Potenziale als auch Spannungsfelder mit sich bringen. Führungskräfte stehen dabei vor der Aufgabe, Unterschiede konstruktiv zu nutzen, Zusammenarbeit zu fördern und Konflikte frühzeitig zu erkennen und zu bearbeiten.

Ziel des Seminars „Führen von altersgemischten Teams“ ist es, Führungskräfte für die Besonderheiten altersdiverser Teams zu sensibilisieren und ihnen praxisnahe Werkzeuge für eine generationenübergreifende Führung an die Hand zu geben. Dabei geht es nicht um Schubladen oder starre Generationenbilder, sondern um einen differenzierten, wertschätzenden und individuellen Blick auf Mitarbeitende.

Im Seminar setzen sich die Teilnehmenden mit typischen Unterschieden und Gemeinsamkeiten zwischen Altersgruppen auseinander und reflektieren, wie diese im Arbeitsalltag wirksam werden. Ein besonderer Fokus liegt auf den Potenzialen älterer und jüngerer Mitarbeitender, auf Motivation, Erfahrung, Lernbereitschaft und Engagement. Die Teilnehmenden lernen, wie sie diese Ressourcen sichtbar machen und gezielt fördern können.

Darüber hinaus werden altersbezogene Konflikte thematisiert: Wie entstehen sie? Woran lassen sie sich erkennen? Und wie können sie konstruktiv bearbeitet werden? Praxisnahe Fallarbeit, kollegiale Beratung und Rollenspiele unterstützen dabei, Handlungssicherheit für den Führungsalltag zu gewinnen.

Abschließend entwickeln die Teilnehmenden individuelle Perspektiven und konkrete Maßnahmen, um Motivation, Zusammenarbeit und Bindung in altersgemischten Teams nachhaltig zu stärken. Ziel ist es, Vielfalt im Team bewusst zu gestalten und als Erfolgsfaktor im Arbeitsalltag zu nutzen.

Im Seminar geht es inhaltlich um Folgendes:

- Altersdiversität verstehen: Unterschiede und Gemeinsamkeiten im Team erkennen
- Potenziale nutzen: Stärken älterer und jüngerer Mitarbeitender sichtbar machen
- Generationenübergreifende Führung: Ansprache, Haltung und Führung reflektieren
- Altersbezogene Konflikte: Ursachen erkennen und konstruktiv bearbeiten
- Motivation & Bindung: Zusammenarbeit im altersgemischten Team nachhaltig fördern