# Selbststeuerung - Souverän bleiben, wenn der Druck steigt.

**Klar denken, richtig reagieren, Grenzen setzen.**

| | | |
|---|---|---|
| Seminar | 3 Termine verfügbar | Teilnahmebescheinigung |
| Blended Learning | 6 Unterrichtseinheiten | |

Seminarnummer: 40429

Stand: 15.11.2026. Alle aktuellen Informationen finden Sie unter https://akademie.tuv.com/s/40429

Projektleitende stehen täglich vor Herausforderungen: hoher Termindruck, enge Budgets und wechselnde Rahmenbedingungen. Dieses Seminar vermittelt Ihnen praxisnahe Strategien, um auch in stressigen Situationen souverän zu bleiben, klare Grenzen zu setzen und angemessen zu reagieren. Lernen Sie, Ihre persönlichen Stressmuster zu erkennen und gezielt zu steuern. Mit effektiven Gesprächstechniken stärken Sie Ihre Widerstandskraft und bleiben auch unter Druck handlungsfähig.

## Nutzen

- Lernen Sie, souverän „Nein“ zu sagen, ohne dabei Türen zu verschließen.
- Erhöhen Sie Ihre Widerstandskraft und reduzieren Sie Stress nachhaltig.
- Auch in schwierigen Situationen bleiben Sie souverän und reagieren überzeugend.
- Sie erkennen Ihre persönlichen Stressmuster und steuern diese gezielt.
- Zwei ergänzende E-Learning-Module unterstützen Sie dabei, die Seminarinhalte nachhaltig zu vertiefen.

## Zielgruppe

Ingenieure und technische Fachkräfte mit Projektverantwortung

## Inhalte des Seminars

- Stress-Check und Rollenkompass
- Gesprächsführungstechniken: "Methode Columbo" in Aktion
- Selbsttest zur Reflexion und Steuerung

® TÜV, TUEV und TUV sind eingetragene Marken. Eine Nutzung und Verwendung bedarf der vorherigen Zustimmung.

- Persönliche Aktionspläne
- Peer Feedback
- Seminarbegleitende E-Learning Module:
  - Kopfkino – Kreisende Gedanken stoppen und drehen
  - Unentschieden – Abgewogene Entscheidungen bei Unsicherheit und Druck

## Wichtige Hinweise

Die Zugangsinformationen zu den beiden begleitenden E-Learnings erhalten Sie zu Beginn des Live-Trainings. Die E-Learnings (2 UE) werden Ihnen über unsere Plattform mycompetence.de zur Verfügung gestellt. Die Inhalte der E-Learnings sind fester Bestandteil der Weiterbildung und verpflichtend.

Im Anschluss an das Seminar erhalten Sie zusätzlich einen kostenfreien Zugriff auf zwei Podcast Folgen, mit dem Sie Ihr Wissen weiter vertiefen können.

## Terminübersicht und Buchung

Buchen Sie Ihren Wunschtermin jetzt direkt online unter https://akademie.tuv.com/s/40429 und profitieren Sie von diesen Vorteilen:

- Schneller Buchungsvorgang
- Persönliches Kundenkonto
- Gleichzeitige Buchung für mehrere Teilnehmer:innen

Alternativ können Sie das Bestellformular verwenden, um via Fax oder E-Mail zu bestellen.

® TÜV, TUEV und TUV sind eingetragene Marken. Eine Nutzung und Verwendung bedarf der vorherigen Zustimmung.