Seminare und Begleitung für Leitungen 2027

Compassionate Leadership

Mitfühlend und klar führen in Sozial-, Gesundheits- und Bildungseinrichtungen

Wer eine soziale Einrichtung, ein Pflegeteam, einen Kindergarten oder eine Beratungsstelle leitet, trägt Verantwortung in zwei Richtungen: für die Menschen, die dort begleitet, betreut und gepflegt werden, und für das Team, das diese Arbeit leistet. Knappe Ressourcen, hohe Belastung und schwierige Entscheidungen gehören dabei oft zum Alltag.

Meine Seminare und Begleitungen unterstützen Leitungen dabei, auch unter Druck präsent und klar zu bleiben, gut für sich selbst zu sorgen und ihr Team durch fordernde Zeiten zu führen.



Ulrike Zika, MSc

Trainerin für Selbstführung, Mitgefühl und Compassionate Leadership

- Diplomierte Sozialarbeiterin und Sozialpädagogin
- Eigene Leitungserfahrung in Sozialberatung und Bildungsarbeit
- MSc Achtsamkeit in Bildung, Beratung und Gesundheitswesen
- Trained Teacher für Mindful Self-Compassion
- Autorin von mehr als 20 Büchern

Angebotslandkarte

Selbstführung

Selbstwahrnehmung
Emotionsregulation
Selbstfürsorge und Regeneration
Klarheit unter Druck

Beziehung

Präsenz und Zuhören
Empathie und Mitgefühl
Schwierige Gespräche führen
Grenzen setzen

Team und Kultur

Psychologische Sicherheit
Vertrauen und Zusammenarbeit
Vielfalt im Team
Verantwortungsfähigkeit

www.ulrikezika.com mail@ulrikezika.com +43 676 6750500

Wie Entwicklung gelingt

Vom Verstehen zum bewussten Handeln

Leiten heißt in diesen Berufen, für Menschen da zu sein und zugleich Entscheidungen zu treffen. Teams brauchen Orientierung, Vertrauen und Räume, in denen Unsicherheit, Fehler und Belastung Platz haben.

Mit Empathie spüren wir, wie es unserem Gegenüber geht. Wer aber beständig mitleidet, erschöpft sich auf Dauer, wie die Forschung zeigt. Mitgefühl geht einen Schritt weiter. Wir bleiben beim anderen Menschen, ohne seinen Schmerz zu unserem eigenen zu machen, und suchen mit Wärme nach Wegen, sein Leid zu lindern. Diese Haltung wirkt in zwei Richtungen: Dieselbe Zuwendung können wir auch uns selbst entgegenbringen.

> *Compassionate Leadership überträgt diese Haltung auf das Leiten: Wer sich selbst gut führt und wahrnimmt, was Mitarbeitende beschäftigt, schafft ein Klima, in dem Vertrauen, Verantwortung und Zusammenarbeit wachsen.*

Formate

Impuls und Inspiration

Vortrag, Webinar oder kurzer Workshop, etwa für eine Leitungsklausur, einen Fortbildungstag oder einen Gesundheitstag.

Kompetenzaufbau

Tagesseminare und mehrteilige Fortbildungsreihen zu Selbstführung, Kommunikation, Empathie und Mitgefühl.

Vertiefung

Mehrteilige Begleitung über einige Monate, mit Praxisübungen zwischen den Terminen und begleitender Reflexion.

So arbeite ich

Wissenschaftlich fundiert, praxisnah, erfahrungsorientiert

Aktuelle Erkenntnisse aus Psychologie, Mitgefühls- und Resilienzforschung bilden die Grundlage meiner Arbeit. Ebenso wichtig sind die Erfahrungen und Fragen der Teilnehmenden. Fachliche Impulse verbinde ich mit Selbstreflexion, erfahrungsorientierten Übungen für Wahrnehmung und Präsenz, Dyaden, Lernexpeditionen und Austausch in der Gruppe.

Für wen

Für Menschen, die im Dienst des Gemeinwohls Verantwortung für andere tragen

- Einrichtungs-, Bereichs- und Teamleitungen
- Leitungen in Kindergarten und Schule
- Leitungen in der öffentlichen Verwaltung
- Pflegedienst- und Stationsleitungen
- Koordinator:innen ohne formale Leitungsrolle
- Vorstände gemeinnütziger Vereine

www.ulrikezika.com mail@ulrikezika.com +43 676 6750500

Impulse

Vortrag oder Webinar, 2 bis 3 Stunden, für aktuelle Fragen aus dem Leitungsalltag

IMPULS

Klar bleiben unter Druck

Innere Stabilität in belastenden Situationen

Verantwortung, Zeitdruck und widersprüchliche Erwartungen gehören zum Leitungsalltag. Der Impuls zeigt, wie Sie auch dann präsent bleiben und bewusst reagieren.

- Gefühle wahrnehmen und regulieren
- Perfektionismus und innere Antreiber
- Selbstmitgefühl als Ressource

IMPULS

Psychologische Sicherheit im Team

Vertrauen als Grundlage guter Zusammenarbeit

Teams arbeiten besser, wenn Menschen Fragen stellen, Fehler ansprechen und Belastungen benennen können.

- Teamklima und Kommunikation
- Fehlerkultur und Kooperation
- Umgang mit Unsicherheit

IMPULS

Beziehung wirkt

Verbundenheit und Zugehörigkeit im Team

Soziale Verbundenheit stärkt Vertrauen, Zusammenarbeit und Gesundheit. Leitungen tragen viel dazu bei, dass Menschen sich zugehörig fühlen.

- Zugehörigkeit stärken
- Einsamkeit im Arbeitsleben
- Leiten als Beziehungsaufgabe

Tagesseminare

Ein Tag zum Vertiefen, mit Übungen und Raum für eigene Fragen

TAGESSEMINAR

Mitgefühl in der Leitung

Wenn Empathie nicht mehr reicht

Leitungen begleiten ihr Team durch Belastungen, Konflikte und Veränderungen. Das Seminar zeigt, wo Empathie an Grenzen stößt und wie Mitgefühl hilft, handlungsfähig zu bleiben.

- Empathie und Mitgefühl unterscheiden
- Emotionale Ansteckung erkennen
- Verantwortung und Mitgefühl verbinden

TAGESSEMINAR

Grenzen setzen, menschlich bleiben

Verantwortung tragen, ohne auszubrennen

Wer Verantwortung trägt, muss auch gut für sich selbst sorgen. Das Seminar stärkt die Fähigkeit, Grenzen zu setzen und Aufgaben zu teilen.

- Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl
- Harmoniebedürfnis und Schuldgefühle
- Klar und wertschätzend kommunizieren

TAGESSEMINAR

Präsenz im Gespräch

Kommunikation, die Vertrauen stärkt

Leitung zeigt sich in Gesprächen. Ob Menschen sich gehört und ernst genommen fühlen, prägt Vertrauen und Motivation im Team.

- Zuhören, Resonanz und Klärung
- Schwierige Gespräche führen
- Kommunikation unter Druck

TAGESSEMINAR

Vielfalt als Ressource

Unterschiedliche Perspektiven gut nutzen

Unterschiedliche Erfahrungen, Lebensweisen und Werte prägen jedes Team. Das Seminar zeigt, wie daraus Fairness, Vertrauen und Zugehörigkeit wachsen.

- Eigene Sichtweisen und blinde Flecken
- Zusammenarbeit in heterogenen Teams
- Ein Klima der Fairness stärken

www.ulrikezika.com mail@ulrikezika.com +43 676 6750500

Leitungsprogramm

Compassionate Leadership in drei Modulen, insgesamt 2 bis 3 Tage

Wer sich selbst gut führen kann und wahrnimmt, was Mitarbeitende beschäftigt, fördert eine Kultur, in der Verantwortung, Vertrauen und Zusammenarbeit gedeihen. So bleiben Teams auch in fordernden Zeiten arbeitsfähig und gesund.

MODUL 1

Selbstführung

Selbstwahrnehmung
Stressregulation und Selbstmitgefühl
Eigene Reaktionsmuster verstehen

MODUL 2

Beziehung

Präsenz und Zuhören
Schwierige Gespräche
Empathie und Mitgefühl

MODUL 3

Team und Kultur

Psychologische Sicherheit
Vertrauen und Verantwortung
Teamkultur gestalten

Zwischen den Modulen schaffen Praxisaufgaben und Reflexion Raum, Neues im Alltag zu erproben.

TEAMTAG

Teamkultur bewusst gestalten

Vertrauen, Zusammenarbeit und psychologische Sicherheit

Für das ganze Team, mit oder ohne Leitung. Gemeinsam wird geklärt, was die Zusammenarbeit stärkt.

- Offenheit und Vertrauen
- Wertschätzung und Feedback
- Verbindliche Vereinbarungen

PASSEND FÜR IHRE EINRICHTUNG

Abgestimmt auf Ihre Situation

Alle Themen lassen sich als Impuls, Seminar oder Begleitung gestalten, in Präsenz oder online. Inhalte und Umfang stimme ich auf Ihr Team, Ihren Anlass und Ihre aktuellen Herausforderungen ab.

Zusammenarbeit

Jede Zusammenarbeit beginnt mit einem persönlichen Gespräch.

Bedarf klären

Zielgruppe, Anlass und gewünschte Wirkung

Format wählen

Impuls, Seminar oder Begleitung

Umsetzen

Praxisnah, mit Übungen für den Alltag

Vertiefen

Bei Bedarf mit Nachtreffen oder weiteren Formaten



Ich freue mich auf Ihre Nachricht.

Ulrike Zika, MSc · www.ulrikezika.com
mail@ulrikezika.com · +43 676 6750500