

1. Führung & Team

1.4 Gesund führen – sich selbst und das Team stärken

Führungskräfte spielen eine entscheidende Rolle bei der Gestaltung von gesunden Arbeitsbedingungen. Studien belegen einen Zusammenhang zwischen Verhalten von Vorgesetzten und der Gesundheit von Beschäftigten.

In diesem Seminar werfen Sie einen Blick auf Ihre eigene gesundheitsfördernde Lebensgestaltung und erhalten Tipps und Anregungen, wie Sie in der Position als Führungskraft mit all seinen Anforderungen gesund bleiben können. Gleichzeitig beschäftigen Sie sich mit gesundheitsfördernden Führungsstilen, so dass Sie und Ihr Team leistungsfähig, motiviert und gesund bleiben. Mit einem engagierten, loyalen, leistungsfähigem Team in Ihrem Rücken sinkt auch das eigene Stressrisiko. Eine Win-Win-Situation!

Der zweite Tag des Seminars wird ca. 3 Monate später angesetzt, so dass die persönlichen, als auch die betrieblichen Umgestaltungen in ihrer Wirksamkeit überprüft und eventuell neu justiert werden können.

- Entspannungsmethoden
- Wertereflektion
- Gesundheitsfördernde Führungsstile
- Bestandsaufnahme und Zielentwicklung
- Transfer in den Alltag

Leitung: Maren Schleiff

Format: Zweitages-Seminar

Termin:	13.09.2018 & 08.11.2018
Seminarzeiten:	10.00 – 17.00 Uhr
Ort:	ProZept GbR, Alexanderstr. 124, 26121 Oldenburg
Teilnahmegebühr:	890,00 € zzgl. MwSt.

