

Unternehmerakademie FRANKEN

Gesund führen

Kurzbeschreibung <p>Eine gesunde Unternehmenskultur steht und fällt mit der Fähigkeit der Führungskräfte, sie zu leben. Dieser Grundsatz gilt für jeden. Führungskräfte sind Multiplikatoren und Vorbild einer gesunden Lebensweise. Nur wer selbst reflektiert und somit bewusst seinen Arbeitsalltag gestaltet ist auch in der Lage, das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit seiner Mitarbeiter zu steigern.</p> <p>In diesem Seminar erfahren Sie</p> <ul style="list-style-type: none">• wie Sie Gesundheitsförderung in Ihren Führungsalltag integrieren,• eigenen Stress vermeiden und abbauen,• Ihre und die Widerstandskräfte Ihrer Mitarbeitern stärken und somit stärkeorientiert führen und• wie Sie eine positive Kommunikationskultur, Wertschätzung und Achtsamkeit leben können.	Termine <p>08.04.2018 Würzburg</p> <p>09:00 -17:00 Uhr</p>
Inhalte <ul style="list-style-type: none">• Drei salutogenetische Grundregeln und ihre Anwendung• Hardiness (seelische Widerstandskraft), der Test<ul style="list-style-type: none">• Einfluss der Führungskraft auf die Widerstandskraft des Mitarbeiters• Stressoren abbauen, Ressourcen aufbauen• Teufelskreis der Über- und Unterforderung• Die Macht der Gedanken<ul style="list-style-type: none">• kognitive Bewältigungsstrategien• Die Herausforderung: mit Druck von oben und unten umgehen und dabei gesund bleiben und führen• Achtsamkeit und Entspannung als Copingstrategie• Wann ist ein Mitarbeiter psychisch belastet?• Unterstützungskonzepte für Mitarbeiter <p>optional auf Wunsch:</p> <ul style="list-style-type: none">• stärkeorientierte Jahresgespräche• Rückkehrergespräche	Preis <p>€ 570 netto zzgl. 19% MwSt.</p>
Zusatzoption (nach Seminarabschluss) <p>Buchung eines Telefoncoachings (2 x 1,5 Stunden).</p>	Sonderpreis <p>€ 300</p>
Zielgruppe <p>Inhaber, Geschäftsführer, Führungskräfte</p>	Trainer <p>C. Stromberg</p>
Methoden <p>Input und moderierte Diskussion, Plenums-, Kleingruppen- und Einzelarbeit, Workshop-Interventionen mit Solution-Focus, kreative Methoden</p>	