

Gesund bleiben

NEU!

Achtsam und gesund sich selbst und andere führen

Am:	29.09.2020
Uhrzeit:	09:00 Uhr-16:15 Uhr
Kosten:	160,00 €
Kosten f. Mitglieder:	140,00 €

Sie erhalten für diese Fortbildung
8 Fortbildungspunkte.



Kursinhalt:

- Bewusste Achtsamkeit für sich selbst
- Entlastung durch klare Ziele und Prioritäten
- Eigene Stressbewältigungsstrategien und Ressourcen
- Stressoren und Ressourcen bei Mitarbeiter/innen entdecken und ansprechen
- Das Modell der Salutogenese
- Einflussnahme auf das Kohärenzgefühl von Mitarbeiter/innen
- Systematische Gesundheitsförderung, Entlastung und Achtsamkeit im Alltag einbringen

Lernziel: Nur gesunde Mitarbeiter/innen sind zufrieden und können langfristig ihre Arbeitskraft im Unternehmen einbringen. Sie lernen in diesem Seminar, wie Sie in Ihrem Verantwortungsbereich als Führungskraft das Wohlbefinden und die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter/innen beeinflussen und entscheidend stärken können. Da dies nur gelingen kann, wenn Sie selbst achtsam und bewusst voran gehen, bekommen auch Sie an diesem Tag Handwerkszeug, um sich selbst gesund zu führen und achtsam mit sich umzugehen.

Zielgruppe: Führungskräfte



Dozentin: Dr. Dina Loffing
Diplom-Psychologin, Social MBA, GKP, Coach