

GESUND FÜHREN

Der demographische Wandel und die rasante Zunahme stressbedingter Erkrankungen machen deutlich, wie wichtig eine gesunde Führungskultur ist. Denn Führungskräfte haben einen großen Einfluss auf die Arbeitszufriedenheit, die Motivation sowie die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden. Durch ihren Umgang mit der eigenen Gesundheit, ihr Entscheidungsverhalten oder ihren Kommunikationsstil. Und nur wer sich selbst gut führt, kann andere wertschätzend und präsent führen.

MEIN ANGEBOT

- Workshops für Führungskräfte
- Fokus: gesunde (Selbst-) Führung (in Veränderungsprozessen), Burnout Prävention, Achtsamkeit

IHR NUTZEN:

- Ihre Führungskräfte kennen den Zusammenhang zwischen ihrer Rolle als Führungskraft und der Gesundheit ihrer Mitarbeitenden.
- Ihre Führungskräfte entwickeln Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst und mit ihren Mitarbeitenden.
- Ihre Führungskräfte werden sensibilisiert für den Umgang mit Emotionen und Belastungssituationen in Veränderungsprozessen.
- Die Führungskultur wird verbessert und die Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeitenden gesteigert.



© djama -Fotolia.com

MÖGLICHE WORKSHOP INHALTE:

- Stressursachen und Auswirkungen am Arbeitsplatz
- Zusammenhang von Führungsverhalten und Gesundheit
- Einflussmöglichkeiten auf die Gesundheit der Mitarbeitenden
- Gesunde Führung in turbulenten Zeiten
- Individuelles Erleben von Veränderungen/ Emotionen in Veränderungen
- Reflektion des eigenen Führungsverhaltens
- Achtsamkeit in der (Selbst-)Führung
- Umgang mit belasteten Mitarbeitenden
- Umgang mit eigenen Belastungen

Inhalte und Umfang werden auf Ihre Anforderungen angepasst.

DAUER:

- ½ Tag bis 2 Tage
- Modular aufgebaute Programme, Integration in Führungskräfteentwicklung sowie Angebote für ganze Führungsteams sind möglich.

Gerne berate ich Sie, welche Inhalte für Ihre Ausgangssituation und Ziele geeignet sind.

0172/ 89 411 59

sl@sabine-langrock.de



SABINE LANGROCK
RESILIENZ | CHANGE | COACHING