

## **Gesunde und wertschätzende Führung und Selbstführung**

### **Sich selbst und sein Team am Arbeitsplatz gesund und motiviert erhalten**

Der Berufsalltag hält für Frauen in Führungspositionen zahlreiche Situationen bereit, die die Gesundheit der Mitarbeitenden und Vorgesetzten fordern. Hierzu zählen Herausforderungen wie die Bewältigung von Konflikten, hohe Krankenstände im Team sowie der steigende Belastungsdruck in Unternehmen.

Die Kunst ist es dabei als Führungskraft nicht nur die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeitenden zu stärken, sondern auch die eigene Gesundheit am Arbeitsplatz nicht außer Acht zu lassen. Durch eine positive Selbstführung und einen wertschätzenden Führungsstil kann insbesondere die psychische Gesundheit aktiv gestärkt werden und so psychische Beschwerden wie Überforderung, Stress oder auch das Burnout-Syndrom verhindert werden.

Diese Veranstaltung richtet sich an Frauen in Führungspositionen und gibt Tipps, auch in schwierigen Situationen einen gesunden Umgang mit sich selbst und seinen Mitarbeitenden zu entwickeln.

Inhalte:

- Bedeutung gesunder Führung
- Einflussmöglichkeiten als Führungskraft auf Wohlbefinden und Gesundheit
- gesund Führen in schwierigen Situationen
- Geheimwaffe Wertschätzung
- gesunde Selbstführung
- Stärkung der eigene Psyche als Führungskraft

Referentin:

Manuela Brehmen, Gesundheitswissenschaftlerin (M.Sc.), Fachkraft für Arbeitssicherheit & Yogalehrerin, Marburg

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Max. 15 Teilnehmerinnen

Hinweis:

Diese Veranstaltung kann als Workshop (3-4 Zeitstunden) oder als Tagesseminar (7 Zeitstunden) gebucht werden.

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Beamer, Leinwand, Flipchart mit Papier, Metaplan, Moderationskoffer, Stühle in U-Form (mit oder ohne Tische je nach Anzahl der Teilnehmerinnen & Thema)

Maximale Entfernung:

Hessenweit