



## GESUND FÜHREN

(FÜHRUNGSKOMPETENZ / 2 TAGE)

Was sind die Merkmale einer erfolgreichen Führungskraft? Gemeinsam mit dem Team die gesetzten Ziele zu erreichen? Sicherlich ist dies eines der Kernmerkmale – die bedeutende Frage ist, wie dies heutzutage erreicht werden kann.

Die rasante Zunahme stressbedingter Erkrankungen macht deutlich, wie wichtig heute und künftig eine gesunde Führungskultur ist: Führungskräfte beeinflussen durch ihr Verhalten massgeblich die Leistung, Motivation, Arbeitszufriedenheit sowie letztlich die Gesundheit ihrer Mitarbeiter.

Wichtige Faktoren sind in diesem Zusammenhang ihr Entscheidungsverhalten, ihr Kommunikationsstil, ihr persönlicher Umgang mit Stress und somit ihr Umgang mit der eigenen Gesundheit.

Nur wer sich selbst gut und gesund führt, kann andere wertschätzend und gesund führen!

### Inhalte

Auf Basis theoretischer Hintergründe und praktischer Beispiele professionalisieren Sie Ihr Wissen rund um das Thema gesundes Führungsverhalten.

Abgerundet wird dies durch intensive und praxisnahe Übungen, durch deren Denkanstöße Sie wertvolle Möglichkeiten zur Selbstreflexion erhalten und einen hohen Grad der Selbsterkenntnis gewinnen.

So werden Theorie und Praxis während der Trainingstage verzahnt und wirkungsvoll verankert.

### Ihr Nutzen

- ° Ausbau Ihrer Stresstoleranz durch effektives Stressmanagement
- ° Verdeutlichung des Zusammenhangs von Führungskultur und Gesundheit der Mitarbeiter
- ° Verständnis der Bedeutung von Kommunikation in der Führungsrolle
- ° Kompetenter Umgang mit Zeitmanagement
- ° Souveräner Umgang mit belasteten Mitarbeitern
- ° Steigerung Ihrer Leistungsstärke und Gesundheit und die Ihrer Mitarbeiter

### Methoden

Praxisorientierte Wissensvermittlung, interaktive Erarbeitung der Inhalte, Einzel- und Gruppenarbeiten, moderierter Erfahrungsaustausch

### Teilnehmerkreis

Fach- und Führungskräfte, max. 10 Teilnehmer

### Termin / Ort

2018 / 05 / 23-24 / Düsseldorf

2018 / 08 / 02-03 / Düsseldorf

2018 / 10 / 22-23 / Düsseldorf

2018 / 12 / 06-07 / Düsseldorf

Auf Anfrage auch als Inhouse-Veranstaltung buchbar!

### Teilnahmegebühr

Unternehmen: € 620,--

Privatkunden: € 260,--

Die Teilnahmegebühr versteht sich inkl. Handout und Tagungsverpflegung zzgl. MwSt.

## HOME of ENERGY

Christina Borschel  
Elisabethstraße 11  
D-40217 Düsseldorf  
www.home-of-energy.com

+49 177 215 5335  
+49 211 942 14 367  
cb@home-of-energy.com

Stressmanagement. Burnout-Prävention. Aus der Praxis für die Praxis. - Ihre Balance. Ihre Gelassenheit. Ihre Energie.