

# Als Führungskraft gesund bleiben

wirksame Führung – gesunde Leistungskultur



# Als Führungskraft gesund bleiben

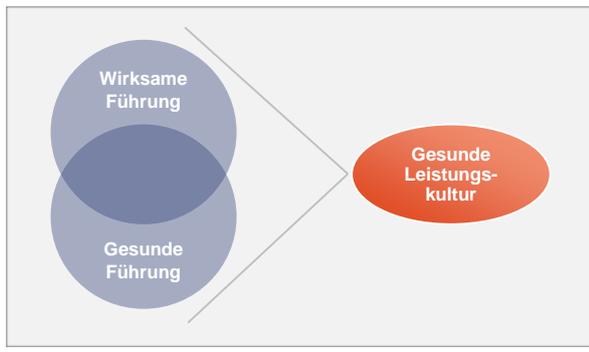
## Die eigene Gesundheit erhalten

Mit dem FührungsKRAFT-Konzept entwickeln Führungskräfte auf allen Ebenen praxisbezogen ihre persönliche Klarheit, ihre Stärke, ihre Souveränität und ihre Resilienz weiter.

Mental und emotional fit geben sie sich selbst Kraft und gehen mit Herausforderungen angemessen um. Sie entwickeln zudem für sich einen individuellen Rahmen, der sowohl die Leistungsfähigkeit als auch die Gesundheitsförderung unterstützt.

### Ziele

- Sie reflektieren und stärken die Quellen Ihrer FührungsKRAFT
- Sie stärken und entwickeln neue gesundheitsfördernde Routinen.
- Sie lernen, in herausfordernden und belastenden Situationen als Führungskraft Stress zu reduzieren und souverän zu agieren.
- Sie unterstützen Ihren persönlichen Handlungsplan mit Hilfe von wirksamem Selbstcoaching.



### Inhalte

- Klarheit von Rolle, Erwartungen und Aufgaben
- Gesunde Selbstführung
- Persönliche Kraftquellen und Entwicklungsfelder
- Grenzen souverän setzen
- Mit professioneller Einstellung Kraft gewinnen
- Mentale Stärke und emotionale Klarheit
- Souveräner Umgang mit Stresssituationen
- Körperbewusstsein entwickeln
- Wirksames Selbstcoaching



## Methoden

- Trainerpräsentationen
- Praxissimulationen
- Erfahrungsaustausch
- Kollegiale Fallberatung
- Persönliche Planung

## Teilnehmer

- Führungskräfte auf allen Ebenen
- Nachwuchsführungskräfte

## Dauer

- 2 Tage