

Seminar *Gesundes Führen I:*

Gesunde Selbst-Führung und Resilienz

„Gesund“ zu führen ist eine Kunst, die großen Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden von MitarbeiterInnen hat und die Arbeitsfähigkeit von allen im Team verbessert. Eine wichtige Voraussetzung für gesundes Führen ist dabei die Gesundheit der Führungskraft selbst.

Ein spanisches Sprichwort macht es deutlich: „Ein Mensch, der zu beschäftigt ist, sich um seine Gesundheit zu kümmern, ist wie ein Handwerker, der keine Zeit hat, sein Werkzeug zu pflegen.“

Inhalte:

- Ein Modell zum gesunden Führen kennen lernen
- eigene Resilienzfaktoren reflektieren und Schritte zur Selbst-Stärkung finden (Umgang mit Belastungen und Stress, Widerstandsfähigkeit, Umgang mit Ungewissheit, Optimismus, Akzeptanz, Eigenverantwortlichkeit...)

Das Seminar lädt zur Spurensuche und zur Entwicklung von Lösungsansätzen ein. Theoretische Inputs werden durch Erfahrungsaustausch und Selbstreflexionen vertieft.

Bitte bequeme Kleidung und eine (Yoga-)Matte mitbringen (falls vorhanden)



Referentin:

Magª Eva Maria Deutsch

Psychologin, Risflecting-Trainerin, Systemischer Coach, Stressbewältigungstrainerin, EBIS-Beraterin, Mitarbeiterin bei Styria vitalis mit den Arbeitsschwerpunkten Schulische Gesundheitsförderung, PädagogInnengesundheit, Rausch- und Risikobalance

Termin:

Dienstag, 3. März 2020; 9:00 – 17:00 Uhr im JUFA Tieschen

TeilnehmerInnen:

Maximal 25 LeiterInnen aus dem Bildungsbereich Kindergarten. Das Seminar findet ab 10 TeilnehmerInnen statt.

Anmeldung bitte bis **spätestens 10. Februar 2020** bei Sura Dreier:

0316 – 82 20 94 -10, gesunder-kiga@styriavitalis.at

Kooperations- und Finanzierungspartner:

