

# 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.



### Referentin:

#### **Mag<sup>a</sup> 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, 2. März 2021;** 9:00 – 17:00 Uhr im JUFA Maria Lankowitz

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos.

### TeilnehmerInnen:

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

**Anmeldung** bitte bis **spätestens 10. Februar 2021** bei Sura Dreier:

0316 – 82 20 94 -10, [gesunder-kiga@styriavitalis.at](mailto:gesunder-kiga@styriavitalis.at)

### Kooperations- und Finanzierungspartner:



**Versicherungsanstalt**  
öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau