

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^a Eva Maria Deutsch

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

Termin:

Mittwoch, 8. März 2023; 9:00 – 17:00 Uhr im JUFA Hotel im Weitental, Stadtwaldstraße 1, 8600 Bruck an der Mur. Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos.

TeilnehmerInnen:

Maximal 20 LeiterInnen aus Kindergärten und Kinderkrippen. Das Seminar findet ab 10 TeilnehmerInnen statt. Personen, die weitere Tage der 3-teiligen Seminarreihe „Gesundes Führen“ besuchen, werden bei der Anmeldung bevorzugt: <https://styriavitalis.at/angebote/gesund-es-fuehren-teil1/>

Anmeldung bitte bis **spätestens 1. Februar 2023** bei Eva Maria Deutsch: 0316 – 82 20 94 -42, eva.deutsch@styriavitalis.at

Kooperations- und Finanzierungspartner:



Versicherungsanstalt
öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau