



## Ihr Nutzen

- Sie erfahren, wie Sie eigene gesundheitliche Ressourcen und Belastungsgrenzen besser wahrnehmen und stärken können.
- Sie lernen die Prinzipien eines gesunden Führungsverhaltens kennen und erfahren, wie Sie aktiv Einfluss auf die Arbeitsfähigkeit sowie Motivation und somit die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter nehmen können.
- Sie erlangen mehr Sicherheit im Umgang mit individuell wahrgenommenen Belastungen Ihrer Mitarbeiter und dem Krankenstand in Ihrem Team.
- Sie werden aktiv dabei unterstützt, eine verständnisvolle freundliche und offene Kommunikation mit Ihren Mitarbeitern auf Augenhöhe zu ermöglichen.
- Sie erhalten Impulse, um in unvorhersehbaren Situationen handlungsfähig, lösungsorientiert und in Ihrer Führungsrolle zu bleiben.

## Methodik

Impulsvortrag, Gruppenarbeit, kreative Moderation, Diskussion und Ideenfindung, Checklisten, Übungen, Bearbeitung von Fallstudien (Beispiele der Teilnehmer), moderierter Erfahrungsaustausch

## Inhalte

- Zusammenhang zwischen Führung und Mitarbeitergesundheit
- Als Führungskraft selbst gesund bleiben
- Selbstanalyse zum Umgang mit Stress als Führungskraft
- Erkennen von Belastungssignalen und Stressoren bei sich selbst und den Mitarbeitern
- Herstellen einer gesunden Balance in der Arbeit
- Vorstellung neuer Methoden zur Ressourcenerkennung und -nutzung im Team sowie zu einer gesunden Balance in der Arbeit
- Praktisches Training zielorientierter Kommunikation und Interaktion mit dem Team angesichts der sich verändernden Anforderungen

Fragen zum Seminar beantworten wir Ihnen gern:

Kerstin Wolffgramm    0351 8322-337  
Maria Tamme            0351 8322-339  
Cornelia Stangner     0351 8322-373

### Teilnehmergebühr

einschließlich Arbeitsunterlagen: **340.00 EUR zzgl. 19% MwSt.**

### Anmeldungen

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen. Sie erhalten rechtzeitig Ihre Durchführungsbestätigung mit Wegbeschreibung und Rechnung. Darin finden Sie auch die Kontaktdaten für Ihre eventuelle Hotelbuchung. Sie können nicht teilnehmen? Kostenfreie, schriftliche Stornierungen sind für **ein- und/oder zweitägige Seminare bis 14 Tage, für Lehrgänge, Arbeitskreise und EXKLUSIV-Seminare bis 21 Tage vor Veranstaltungsbeginn** möglich, es sei denn, in der Veranstaltungsbeschreibung ist eine andere Frist vereinbart. Geht uns die Stornierung innerhalb der vereinbarten Frist zu, entfällt die Teilnahmegebühr; schon bezahlte Beträge werden erstattet. Gern können Sie auch einen Ersatzteilnehmer benennen. Im Übrigen gelten die AGB (Seminarbedingungen) der RKW Sachsen GmbH Dienstleistung und Beratung.

### Rabattmöglichkeiten:

Mitglieder des RKW Sachsen e.V. erhalten **10% Rabatt** auf die Teilnehmergebühr. Sie sind interessiert? Bitte sprechen Sie uns an.