

# Fit und fokussiert als Führungskraft

**für** **Führungskräfte**  
**Termin(e)** **22.08.2024 in Dresden**  
**Alternativtermin(e)** **10.10.2024 in Dresden**  
**jeweils 09:00 Uhr - 13:00 Uhr**

**Dozententeam** **Johanna Müller und Dr. Oliver Franken**

## Thema

In schwierigen Berufssituationen einen kühlen Kopf behalten. Wie geht das? In unserem Halbtags-Seminar mit Personal Trainerin Johanna Müller und Dozent Dr. Oliver Franken dreht sich alles um das eigene Selbstbild als Führungskraft und um den Beitrag von mentaler und körperlicher Fitness für die berufliche Stressbewältigung.

## Ihr Nutzen

- Sie fördern das eigene Wohlbefinden sowie die eigene psychische und physische Leistungsfähigkeit für den Alltag als Führungskraft.
- Sie lernen Praxisbeispielen kennen und erhalten Tipps für die Integration in den eigenen Berufsalltag.
- Sie erhalten Impulse für die Teamentwicklung und ggf. Impulse für das betriebliche Gesundheitsmanagement.
- Sie profitieren vom gemeinsamen Erfahrungsaustausch.

Anmeldung zum Seminar:

### Fit und fokussiert als Führungskraft

- am 22.08.2024 in Dresden (67-3530)  
 am 10.10.2024 in Dresden (67-3531)

Bitte senden Sie uns Ihre Anmeldung

per Fax 0351 8322-422  
 per E-Mail [Kontakt@RKWcampus.de](mailto:Kontakt@RKWcampus.de)  
 Internet [www.RKWcampus.de](http://www.RKWcampus.de)

Teilnehmer/in ..... Funktion .....

Teilnehmer/in ..... Funktion .....

Firma/Anschrift .....

Telefon/Fax ..... Beschäftigte ..... Branche .....

E-Mail ..... Datum/Unterschrift .....

## Methodik

Impulsvorträge, Austausch, Praktische Übungen

## Inhalte

- Impulsvorträge zu den Themen Führung von Teams in schwierigen Situationen, vor allem in Change Management-Projekten, zum Zusammenspiel von beruflicher Leistungsfähigkeit und Entspannung, Ernährung & Bewegung
- Erfahrungsaustausch zum Umgang mit beruflichen Stress von und für Führungskräfte in Unternehmen
- Praktische Entspannungsübungen und Workouts für die Mittagspause/für die Freizeit
- Strategien für den Transfer in den Berufsalltag
- Stressbewältigung UND Schmerzreduktion

Fragen zum Seminar beantworten wir Ihnen gern:

Kerstin Wolffgramm	0351 8322-337
Anna-Maria Schuster	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.