

Seminarangebot

GESUNDE FÜHRUNG

Self und Staff Care: lernen, im Arbeitsalltag bewusst mit sich selbst und anderen umzugehen.

Wissen, Reflexion und praktische Impulse.



Gesunde Führung fördert Wohlbefinden im Arbeitsalltag. Aber was genau bedeutet das?

In einer Arbeitswelt mit steigenden Anforderungen, wachsender Komplexität und zunehmender psychischer Belastung wird gesunde Führung immer wichtiger. Das Seminar gibt einen kompakten Überblick, regt zur Reflexion der eigenen Führungsrolle an und vermittelt praxisnahe Impulse, um Gesundheit, Leistung und Zusammenarbeit im Team nachhaltig zu stärken.

Termine & Ort

Das Seminar findet an zwei Tagen statt:

06. – 07.07.2026

Die Module finden bei Alltub in Kirchheimbolanden statt.

Inhalte

- Grundlagen & Führungsstile
 - Definitionen, eigener Führungsstil (Selbstcheck), gesundheitsorientierte Führung, Vorbildfunktion, Stärken und Schwächen
- Stress, Gesundheit & Resilienz
 - Merkmale resilienter Führung, Reflexion persönlicher Gesundheitskompetenz, Warnsignale, Stressverstärker, Ressourcen
- Kommunikation & Zeitmanagement
 - Gesundheitskommunikation, Belastungen erkennen, Zeitfresser, Zeitmanagement Methoden
- Reflexion

Das Angebot ist für Führungskräfte – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Ansprechperson bei Interesse: Daniela Drost

daniela.drost@mat-gmbh.de



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Arbeit und Soziales



Kofinanziert von der
Europäischen Union