

## **Resilienztraining für Führungskräfte der Verwaltung**

Als Führungskraft ist man Vorbild, Coach, Innovator, Problem- und Konfliktlöser. In der Verwaltung ist man zusätzlich dem Druck der Öffentlichkeit ausgesetzt. Um der Vorbildfunktion gerecht zu werden, ist ein gesundes Führen erforderlich - doch wie soll das funktionieren ?

In diesem Seminar lernen Sie mit dem Spannungsfeld aus Führung, Selbstfürsorge und Vorbildhaftigkeit bezüglich der eigenen Gesundheit und der Gesundheit der Mitarbeitenden umzugehen. Dabei erhalten Sie sowohl einen kurzen Einblick in die theoretischen Grundlagen als auch praktische Erfahrungen im Bereich der Achtsamkeit. Sie erarbeiten sich eine eigene Strategie, um eine Balance zwischen beruflicher Anforderung und dauerhaftem Erhalt der Gesundheit - für sich und andere zu finden.

**Ziele:** Focus auf die innere Haltung  
Umgang mit Stress und dessen Folgen  
Selbstfürsorge  
Der Zusammenhang zwischen Führung und Gesundheit  
Burnout vorbeugen und erkennen

**Zielgruppe:** Führungskräfte aller Ebenen aus den Landkreisen, Städten, Gemeinden, öffentliche Verwaltungen die dauerhaft ihre Führungsaufgabe in den Bundesländern Baden-Württemberg, Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen erfolgreich bewältigen wollen.

**Dozent:** Stefan Knauth, Amtmann a.D. Coach und Trainer im Bereich Stressprävention, Burnout, Kommunikation, Changemanagement

**Termin:** **26. November 2024** als Online-Seminar

**Beginn:** 9:00 Uhr Ende ca. 16:00 Uhr

**Anmeldungen sind ab sofort möglich mit dem Anmeldeformular:**

**per Mail:** [info@vollstreckung-sachsen.de](mailto:info@vollstreckung-sachsen.de)

oder **per Briefpost**