

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: heinrich.weinmann@gmx.de

oder **per Briefpost**