

## ***Seminare im Bereich Gesundheit: Modul 1***

### **Gesund bleiben als Führungskraft: Ein praktisches Training für Führungskräfte**

Vielleicht fragen Sie sich als Führungskraft: „Wie soll ich all die Aufgaben und Projekte schaffen und dabei gesund bleiben?“ Vielleicht haben Sie auch schon das ein oder andere körperliche Symptom, wie z.B. Sie schlafen schlecht, Ihr Rücken tut weh und am Wochenende kreisen Ihre Gedanken um die Arbeit.

Gerade Führungskräfte sind besonderen Stresssituationen ausgesetzt. Viele Überstunden, wenig echte Pausen und schwindende Freizeitaktivitäten sind heute für viele Führungskräfte schon normal. Und da stellt sich die Frage, wie lange tut das gut?

Dazu kommt, dass die Führungskraft ihre Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen auch noch gesund führen soll. Es ist mittlerweile wissenschaftlich belegt, dass das Führungsverhalten einen enormen Einfluss auf die körperliche und psychosoziale Gesundheit von Beschäftigten hat.

Für die Führungskraft gibt es eine doppelte Herausforderung zu bewältigen: **Selbst gesund zu bleiben und gesund zu führen – ein herausforderndes Unterfangen.**

Diese doppelte Aufgabe kann nur gelingen, wenn die Führungskraft selbst gesund ist und bleibt. Die Führungskraft darf und soll bei sich selbst anfangen: Selbstfürsorge als Schlüsselwort für eine Kursänderung?

So werden in diesem Seminar die persönlichen Gefährdungssituationen reflektiert und die Erfolgsfaktoren der Gesunderhaltung vorgestellt. Jede Führungskraft erarbeitet ihr individuelles Gesundheitstraining. So lernen Sie z.B. bewährte und wissenschaftlich erprobte Entspannungs- und Aktivierungsmethoden kennen. Sie entwickeln Ihre Strategie, die Ihr persönliches Wohlbefinden fördert und langfristig stärkt.



<b>Zielgruppe:</b>	Führungskräfte und Unternehmer/innen kleiner und mittelständischer Unternehmen
<b>Ziele des Seminars</b>	Bedeutung von Gesundheit erkennen, Entwicklung einer gesunden Selbstfürsorge, Voraussetzungen für gesundes Führen schaffen
<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesundheitsbegriff: Offiziell und persönlich</li> <li>• Salutogenese</li> <li>• Lebens-Balancen</li> <li>• Persönliche IST-Analyse, Selbst-Test</li> <li>• Burnout-Prophylaxe</li> <li>• Basic-Programm zur Gesunderhaltung</li> <li>• Bedeutung von Bewegung und Entspannung</li> </ul>
<b>Methoden</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inputs zu ausgewählten Themen</li> <li>• Lehrgespräch</li> <li>• Kleingruppenarbeit, Einzelarbeit, Plenumsdiskussion</li> <li>• Übungen</li> <li>• Kennenlernen verschiedener Aktivierungs- und Bewegungsmethoden</li> <li>• Entspannungsübungen</li> </ul>
<b>Zeit</b>	2 Tage: 1. Tag 9:00 bis 18:00 2. Tag..9:00 bis 18:00
<b>Ort</b>	Seminarräume der Tübinger Akademie für Weiterbildung 7108 Herrenberg-Gültstein Marie-Curie-Str. 8
<b>Kosten</b>	380 € + Mehrwertsteuer, bis zu 50% Ermäßigung