

Gesunde Führung im Fokus



Gesundheit ist ein sehr hohes Gut! Wir werden immer älter und müssen zunehmend länger arbeiten. Darüber hinaus stellen Veränderungen in der Gesellschaft sowie auf dem Arbeitsmarkt Führungskräfte vor komplexe Herausforderungen. Gerade deshalb ist es besonders wichtig, mit seinen Ressourcen sorgsam und richtig „hauszuhalten“, um auf lange Sicht ein gesundes und ausgeglichenes Leben zu führen.

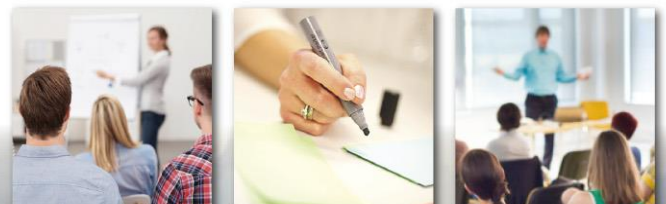
In diesem Seminar befassen Sie sich mit den Themen Stress und Gesundheit in der Führung. Sie erfahren, wie Sie auf sich selbst achten und wie Sie stressauslösende Bedingungen erkennen und diesen begegnen können. Sie reflektieren im Austausch mit Ihren Kolleg*innen Ihren eigenen Umgang mit Stress, beleuchten das Thema „Achtsamkeit“ und lernen neben Grundlagen zum Konzept der „Inneren Antreiber“, auch Grundlagen zum Konzept der „Resilienz“ kennen, um Möglichkeiten zur Stärkung der eigenen Ressourcen zu entwickeln. Zudem befassen Sie sich mit dem Thema „Gesund Führen“: Sie lernen, wie Sie Ihr Bewusstsein schärfen, an welchen Merkmalen Sie Überlastung oder Unterforderung bei Mitarbeitenden erkennen und welche Aspekte in der Mitarbeiterführung eine besondere Rolle spielen.

Nach sechs Monaten laden wir Sie zu einem Erfahrungsaustausch ein, in dem Sie sich mit Ihren Kolleg*innen über Ihre Erfahrungen der Seminarthemen austauschen, diese reflektieren sowie Ideen und Lösungsmöglichkeiten zu Herausforderungen entwickeln werden.

Das erwartet Sie:

- ✓ Auseinandersetzung mit Stress und Gesundheit in der Führung
- ✓ Achtsamkeit gegenüber sich selbst
- ✓ Erkennen der Stresssymptome sowie stressauslösende Bedingungen (Innere Antreiber)
- ✓ Analyse der persönlichen Situation zu Stress und Gesundheit
- ✓ Das Konzept der Resilienz als Stressbewältigungsstrategie
- ✓ Merkmale der Überlastung oder Unterforderung bei Mitarbeitern
- ✓ Selbstreflexion der eigenen Rolle als Führungskraft in belastenden Arbeitssituationen

WIR FREUEN UNS ÜBER IHRE ANMELDUNG!



Die Veranstaltung im Überblick:



Die Seminardauer beträgt 2 Tage; zzgl. eines 1,5-tägigen Erfahrungsaustauschs nach ca. sechs Monaten.



Trainerteam Personalentwicklung MERKUR CASINO



30.-31.01.2024
07.-08.05.2024
04.-05.09.2024



Führungskräfte der MERKUR SPIELBANKEN NRW & ST



Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt.

WIR FREUEN UNS ÜBER IHRE ANMELDUNG!

