Führungskräftetraining 1: In Führung gehen: Mitarbeiter und Teams gesund führen, Selbst-Achtsamkeit leben

Überblick

Nach diesem Training wissen Führungskräfte, wie Stress entsteht (Stressoren) und wie sie ganz persönlich auf Stress und Belastung reagieren (Erkennen eigener Muster).

Sie erlernen Technicken zur persönlichen Stress-Reduktion und erhalten Impulse dafür, wie sie gegenüber den Mitarbeitenden im guten Umgang im Stress als Vorbild handeln können.

Sie verstehen konkret die Eigenverantwortung für die persönliche Gesunderhaltung (Verhaltensprävention sowohl der Führungskräfte selbst, als auch der Mitarbeiter) und die Verantwortung als Führungskraft für Mitarbeiter und Teams (also für ihren Anteil an der Verhältnisprävention in ihrer Leitungsrolle).

Dauer:
2 Tage

Preis:
1.180,00 € (1.404,20 € inkl. MwSt.)

Kursinhalt

Selbst-Achtsamkeit im beruflichen Alltag als Basis für eine gesunde Führung (theoretischer Input, praktische Tipps und konkrete einfache Übungen)

Die Aufmerksamkeit für Mitarbeitende schärfen

Gute Kommunikation als Schlüssel der gesunden Führung – Wertschätzung, Respekt und Zeit für Führung

Guter und schlechter Stress, persönliche Stressoren kennen und verstehen

Eigenen Stressmustern wirksam begegnen

Eigenverantwortung bei sich und den Mitarbeitenden weiter entwickeln

Verhaltens- und Verhältnisprävention

Motivation bei Mitarbeitenden fördern und Selbstwirksamkeit erzeugen

Faktoren einer gesunden Teamführung

Konsequenzen aus dem demografischen Wandel für gesunde Führung ziehen

Voraussetzungen

keine

Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte