

Gesund führen

Achtsam und präsent den Führungsalltag gestalten

ZIELE & NUTZEN

Ständige Veränderungen, die Informationsflut und ein hoher Anspruch prägen den (Führungs-)Alltag. Umso wichtiger ist es, den Fokus auf Gesundheit zu richten – die eigene und die der Mitarbeiter*innen.

Lernen Sie, Ihre Widerstandskraft zu stärken, die eigenen Energiequellen zu nutzen, achtsame Pausen zu machen, gut für sich zu sorgen. Indem Sie eine freundliche Haltung sich selbst gegenüber entwickeln, legen Sie den Grundstein für gesunde Führung, Zufriedenheit und achtsame Präsenz.



© Image by Engin Akyurt from Pixabay

METHODEN

Impulse durch die Expertin, praktische Übungen, Einzelreflexion, Gruppenarbeit, Erfahrungsaustausch, Transfer für einen gesunden Alltag

IHRE EXPERTIN



Carola Pachunke, Expertin für Konfliktberatung und Persönlichkeitsentwicklung

→ Nähere Informationen zu unseren Experten finden Sie auf unserer Webseite unter www.parla.de/experten

INHALTE

- Achtsam sein – was bedeutet das und wie unterstützt es mich in meiner Rolle als Führungskraft?
- Die 3 emotionalen Regulationssysteme – wie kann ich mein Beruhigungssystem nähren?
- Ein Tag in meinem Leben – wie gelingt die Balance zwischen Fürsorge für mich selbst und Fürsorge für meine Mitarbeitenden?
- Kontakt auf Augenhöhe – wertschätzende Kommunikation im Führungshandeln verankern
- Mit Achtsamkeit, Präsenz und Mitgefühl Gesundheit in den Alltag bringen

TERMIN:

DATUM:	21. und 28. Januar 2022
ORT:	Online-Plattform
DAUER:	2 x ½ Tag, jeweils 9 bis 12:30 Uhr
TN-ZAHL:	max. 8 Teilnehmende
INVESTITION:	690 EUR zzgl. MwSt.
ZIELGRUPPE:	Führungskräfte

Anmelden 