

Gesunde & achtsame Führung

Fragen Sie sich auch manchmal, wie Sie es schaffen sollen, in Ihrem Arbeitsalltag auch noch auf die Gesundheit Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu achten? Und wie Sie neben der Leistungsbeurteilung Ihres Teams gleichzeitig erkennen und beurteilen können, wann es auf das „rote“ Stresslevel zusteuert und wie Sie schon rechtzeitig vorbeugen können?

Doppelte Entlastung

In diesem Workshop erfahren Sie gleich doppelte Entlastung und viele praktische Tipps, die Ihnen den Arbeitsalltag erleichtern werden. Denn einerseits verschaffen Sie sich selbst Entlastung und lernen gleichzeitig, wie Sie Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter entlasten können.

Werden Sie sich zunächst Ihrer eigenen Situation in Ihrem herausfordernden Führungsalltag und der Auswirkungen auf Ihr Team noch bewusster.



Die Erstellung eines individuellen Stress-Profils erleichtert Ihnen dabei das Erkennen

und die Steuerung Ihrer eigenen Stressoren und ermöglicht den Einsatz passgenauer Bewältigungsstrategien, die bereits einen gesunden Einfluss auf Ihr Team haben.

- Sie erhalten Kenntnis darüber was Stress ist und wie er entsteht.
- Sie identifizieren Ihre individuellen Hauptstressoren.
- Sie erkennen die Merkmale, die Ihre individuellen Stressoren bestimmen.
- Sie bekommen Zugang zu den Motiven Ihres Stressverhaltens.
- Sie erstellen ein persönliches Stressbewältigungsprogramm

Davon profitieren gleichzeitig Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, denn alles, was Sie über sich selbst lernen, ist übertragbar auf die Menschen, die Sie führen.

Mit dieser Basis widmen wir uns dann noch ausführlicher Ihrem Personal und den Führungsmitteln, die Sie haben, sicher und

kompetent Einfluss auf die Gesundheit Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu nehmen.



Mit dem Modell der Resilienz erfahren Sie etwas über eine gesunde Führungshaltung und bekommen durch entsprechende Leitfäden ein hochwirksames achtsames Lenkungs-instrument.

Es verschafft Ihnen einerseits einen guten Kontakt zu Ihren Mitarbeitenden und gleichzeitig eine professionelle Distanz mit kompetentem Gesundheits-Fachwissen, das alltagstauglich anwendbar ist. Gleichzeitig erfahren Sie, welche Stress-Symptome Ihrer Belegschaft Ihnen Signale geben, um zur richtigen Zeit zu handeln, um sowohl präventiv als auch in Krisenfällen eingreifen zu können.

Die Beispiele aus Ihrem alltäglichen Führungsleben werden uns durch die gesamten 2 Tage begleiten, damit Sie auch schon während des Workshops mit der Lösung der Themen, die Ihnen unter den Nägeln brennen, beginnen können.

Seminarort

Pia Zimmermeyer, pezett.com, Urbanstraße 9, 46399 Bocholt

Seminarzeiten

9.00 bis 17.00 Uhr

Ihre Referentin

Pia Zimmermeyer
geboren 1972 in
Bocholt



Ihre Pia Zimmermeyer