Fortbildungsangebot für Führungspersonen

Gesunde Selbstführung

Führungskräfte sind hohen Belastungen ausgesetzt. Ihr Alltag ist geprägt von Zeitdruck, Komplexität, Erwartungen der Mitarbeitenden und grosser Verantwortung. Es gilt, gut auf sich selbst und die eigene Gesundheit zu achten. Nur so können Vorgesetzte mit gutem Beispiel vorangehen und für ihr Team gesunde Rahmenbedingungen schaffen.

Der Workshop vermittelt, wie Gesundheitsförderung im eigenen Arbeitsalltag gelebt werden kann. Wir entdecken, wie wir unser Denken und Handeln darauf ausrichten und wie wir die eigene Gesundheit und Widerstandskraft stärken.



Inhalte des Workshops
- Gesunde Selbstführungs-Strategien
- Persönliche Standortbestimmung
- Selbstfürsorge und Selbststeuerung
- Widerstandskraft ausbauen

Referent
Haennes Kunz, M.A. Management&Innovation, Supervisor und Organisationsberater

Konditionen
- Dauer: in der Regel einen halben Tag oder gemäss Absprache
- Ort: je nach Wunsch vor Ort oder in unserem Schulungsraum in St.Gallen
- Teilnehmende: mindestens 8 Personen, maximale Belegung nach Absprache
- Kosten halbtägiger Workshop: pro Durchführung 1500 Franken (für Non-Profit-Organisationen 1200 Franken) inkl. MwSt., plus Reisespesen

Gerne sprechen wir Durchführungstermine, die Anzahl der Teilnehmenden sowie Anliegen Ihres Betriebes zum Inhalt und zur Programmgestaltung individuell mit Ihnen ab. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

ZEPRA, Fachstelle Betriebliche Gesundheitsförderung
Karin Seiler, Tel. 058 229 39 88, karin.seiler@sg.ch

Kanton St.Gallen
Amt für Gesundheitsvorsorge