

# BETRIEBSINTERNE FORTBILDUNGSANGEBOTE ZU ARBEIT UND GESUNDHEIT

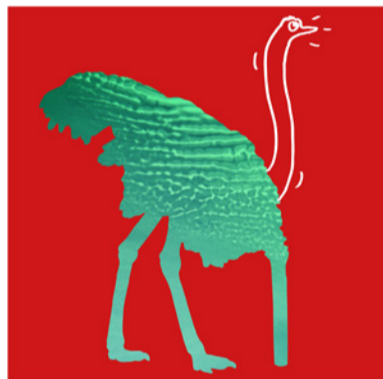
Stärken Sie Ihre persönlichen Gesundheitskompetenzen! Unsere Workshops bieten Ihnen dazu eine breite Palette von Themen an. Führungskräfte unterstützen wir zudem dabei, die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden zu stärken. Details zu unseren Angeboten für Betriebe finden Sie auf [zepra.info](http://zepra.info) unter «Angebote Arbeitswelt». Alle Fortbildungen werden an die Bedürfnisse Ihres Betriebes angepasst und dauern in der Regel einen halben Tag. Die Durchführung ist in Ihrem Betrieb oder in unserem zentral gelegenen Schulungsraum in St.Gallen möglich. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

## Workshops für Führungspersonen



**Mitarbeitende gesund führen**  
Zahlen und Fakten zu Gesundheit am Arbeitsplatz | Gesunde Arbeitsverhältnisse | Handlungsfelder der gesunden Führung | Gesundes Führungsverhalten | Gesundheit systematisch fördern | Instrumente für die betriebliche Gesundheitsförderung

**Der Lösung ist das Problem egal**  
Probleme – Stressquelle und Entwicklungschance | Strategien für eine offensive Problembewältigung | Selbststeuerung und Selbstfürsorge



**Psychische Gesundheit stärken**  
Merkmale und Anzeichen erkennen | Konstruktive Strategien für Führungskräfte | Handlungsmöglichkeiten und Hilfsangebote | Psychische Gesundheit stärken

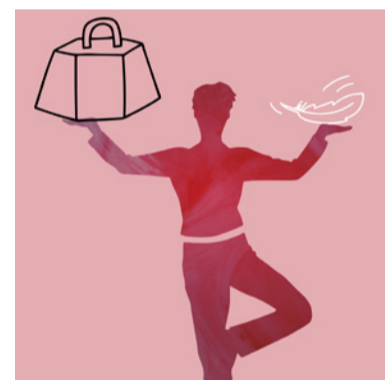


**Kulturelle Vielfalt nutzen**  
Kulturelle Unterschiedlichkeiten verstehen | Unterschiedlichkeiten erkennen und nutzen | Konstruktiver Umgang mit Konflikten



**Keine Veränderung ohne Widerstand**  
Phasen von Veränderungsprozessen und ihre Auswirkungen | Konstruktives Führungsverhalten bei Widerstand | Arbeit mit Fallbeispielen oder mit realen Führungssituationen von Teilnehmenden

**Sich selber gesund führen**  
Gesunde Selbstführungs-Strategien | Persönliche Standortbestimmung | Möglichkeiten der Selbstfürsorge und Selbststeuerung | Wahl eines Entwicklungsthemas zur Stärkung von körperlicher und seelischer Widerstandskraft



**Wertschätzen ist mehr als loben**  
Die gesundheitliche Bedeutung von Wertschätzung | Verschiedene Formen von Wertschätzung | Fairness, Fallstricke und Dilemmas

**ZEPRA** PRÄVENTION  
UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Amt für Gesundheitsvorsorge  
ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung  
Unterstrasse 22 | 9001 St.Gallen  
Tel. 058 229 87 60 | [zepra@sg.ch](mailto:zepra@sg.ch) | [www.zepra.info](http://www.zepra.info)

Weitere Anregungen zu Arbeit und Gesundheit finden Sie auf unserer Website:

