ZEPRA PRÄVENTION UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Kanton St.Gallen

Sich selber gesund führen

Führungskräfte sind hohen Belastungen ausgesetzt. Ihr Alltag ist geprägt von Zeitdruck, Unterbrechungen und Arbeitsdichte. Vorgesetzte müssen also gut für sich selber sorgen, damit ihre Gesundheit stabil bleibt.
Im Workshop entdecken Sie gesundheitsförderliche Anteile in Ihrem Denken und Handeln als Führungskraft sowie weitere Möglichkeiten, Ihre Gesundheit zu stärken.

Inhalte

- Gesunde Selbstführungs-Strategien
- Persönliche Standortbestimmung
- Möglichkeiten der Selbstfürsorge und Selbststeuerung
- Wahl eines Entwicklungsthemas zur Stärkung von körperlicher und seelischer Widerstandskraft

Gerne berücksichtigen wir bei der Programmgestaltung betriebliche Anliegen.

Teilnehmende

mindestens 8 und maximal 16 Führungspersonen

Kosten

je nach Dauer – verlangen Sie bitte eine Offerte: ZEPRA, Fachstelle BGF, Postfach, 9001 St.Gallen oder zepra@sg.ch.

Anerkennung

Die Schweizerische Gesellschaft für Arbeitssicherheit (SGAS) anerkennt diesen Workshop als eine Fortbildungseinheit.

Weitere Angebote finden Sie auf www.zepra.info
Rubrik «Arbeitswelt» I Unterrubrik «Angebote»

Workshop für Führungskräfte