



## 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

### Referent

Haennes Kunz, M.A. Management & Innovation, Coach, Supervisor und Organisationsberater, Ausbildungsleiter, Erwachsenenbildner

### Termine und Ort

Mittwoch, 24. August 2022, 13:45 – 17:15 Uhr  
ZEPRA, Unterstrasse 22, 9001 St.Gallen

### Kosten

CHF 200.–

Mitarbeitende von Betrieben, die Mitglied beim Forum BGM Ostschweiz sind, profitieren von 30 % Rabatt. [www.bgm-ostschweiz.ch](http://www.bgm-ostschweiz.ch)

### Anerkennung

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

### Zur Anmeldung

