## "Gesunde Selbstführung – Ressourcen stärken"

"Gesunde Selbstführung – Ressourcen stärken"

Workshop für Führungskräfte

Führung beginnt bei Ihnen selbst! In diesem praxisorientierten Workshop lernen Sie, wie Sie Ihrer Gesundheit den passenden Stellenwert einräumen, Ihre eigenen Ressourcen stärken und gleichzeitig als gesundheitsorientiertes Vorbild für Ihr Team wirken.

Basierend auf dem wissenschaftlich fundierten Ansatz Health-oriented Leadership (Felfe & Franke) erfahren Sie,

- wie Sie Ihre Selbstfürsorge (SelfCare) gezielt verbessern,
- welche Strategien helfen, Stress zu reduzieren und Resilienz aufzubauen,
- wie Sie durch gesunde Selbstführung helfen, die Gesundheit in Ihrem Team zu fördern (StaffCare).

In einem lebendigen und interaktiven Workshop mit der Diplom-Psychologin und erfahrenen

Führungskräfte-Trainerin Inken Riese erhalten Sie wertvolle Impulse, um Ihre eigene Gesundheit zu stärken.

**Der Workshop ist exklusiv für Führungskräfte.**

Die Teilnahme ist mit max. 2 Personen pro Unternehmen möglich.

## Informationen und Anmeldung

Zu weiteren Informationen und zur Anmeldung geht es hier.

## Über das Netzwerk KMU-Gesundheitskompetenz

Im Netzwerk KMU-Gesundheitskompetenz tauschen sich über 400 kleine und mittlere Unternehmen aus Berlin, Brandenburg und Mecklenburg-Vorpommern aus. Sie nutzen das Netzwerk, um über Erfahrungen zu sprechen, neues Wissen zu erwerben und sich zur betrieblichen Gesundheit beraten zu lassen.

Das Netzwerk Gesundheitskompetenz wird von den Unternehmensverbänden Berlin-Brandenburg, dem Unternehmerband Norddeutschland Mecklenburg-Schwerin e. V. und der AOK Nordost getragen.

Sein Veranstaltungsangebot richtet sich je nach Veranstaltungstyp an Führungskräfte, BGF-/BGM-Verantwortliche, Ausbilder, Betriebsräte im Personalmanagement oder Interessierte.

# Veranstaltungsort

AOK Nordost,
Wilhelmstraße 1, 10963 Berlin

>> WEITERE INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

- Auf Xing teilen
- Auf Facebook teilen
- Auf X teilen
- Auf LinkedIn teilen

- Drucken
- Als PDF speichern

## Ihr Ansprechpartner im Verband:

Stellv. Leiter Tarifpolitik und Arbeitswissenschaft

Robert

Schulte

Telefon:
+49 30 31005-208

Telefax:

+49 30 31005-154

E-Mail:
Schulte [at] vme-net.de

Download VCF

## Ihr Kontakt per Email im KMU-Netzwerk:

BGF@nordost.aok.de