

# Gesunde Selbstführung

Gerade in dynamischen Zeiten charakterisiert durch Veränderungsprozesse, belastende Arbeitsbedingungen, Rollenunklarheit, Überstunden und Unsicherheit fällt es oftmals schwer, das innere Gleichgewicht aufrechtzuerhalten. Daher werden eigene Bewältigungskompetenzen (Ressourcen) benötigt, um negative Stressoren und Belastungen auszugleichen. Ziel einer gesunden Selbstführung ist es, bei stürmischer See in sich Ruhe zu bewahren und mit festem Stand jede Welle zu reiten.

## Ziele Sie

- kennen die Grundlagen gesunder Selbstführung und des Stressmanagements
- lernen Sie Techniken kennen, um sich gesund zu führen
- reflektieren Sie Herausforderungen und erarbeiten gemeinsam passende Lösungen
- haben einen konkreten Maßnahmenplan zur Umsetzung in der Praxis
- lernen Empathie und achtsamer Umgang mit sich und anderen
- verantwortungsvolles Selbstmanagement und Strategien, um Hektik, Stress und schlechtes Gewissen zu reduzieren
- Erhöhung der Selbststeuerungskompetenz

## Inhalte

- Was bedeutet gesunde Führung und wie entsteht Stress?
- Was sind somatische Marker als Signalgeber?
- Warum ist gesunde Selbstführung wichtig?
- Reflexion innerer und äußerer Ansprüche und Erwartungen
- Welche Methoden und Techniken gibt es und welche passen zu mir?

## Nutzen

Sie haben eine Vorstellung von gesunder Selbstführung und wissen, wie Sie ihren Alltag bewusst gesund gestalten können. Sie erhöhen ihre Selbstwahrnehmung, Selbstregulierung, Selbstführung und mentale Stärke und lernen relevante Einflussfaktoren auf den eigenen Gesundheitszustand kennen.

## Zielgruppe

Alle, die ihr inneres Gleichgewicht und ihre Widerstandsfähigkeit stärken möchten.

Selbstverständlich ist dies nur ein Vorschlag. Gerne können wir dieses Menü nach Ihren Vorschlägen abändern! Preis, Methode und Dauer werden deshalb gemeinsam mit Ihnen in der Auftrags- und Zielklärung festgelegt.

