

## Gesundheitskompetenztage für Teams – Ein Angebot für die Führungskräfte

---

Wir unterstützen Sie im Aufbau ihrer Gesundheitskompetenz für sich selbst und ihr Team. Ihr Führungsstil, ihre Vorbildfunktion trägt wesentlich zur Gestaltung der Arbeitsbedingungen und dem Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter bei.

Wir vermitteln Infos und Handlungshilfen zu ausgewogener Work-Life-Balance. Gönnen Sie Ihrem Team eine wertvolle Auszeit vom Berufsalltag!

Durch differenzierte Diagnostik zu Stressbelastung, Burnout-Gefährdung, Stresscheck für Sie selbst als Leitung erfahren Sie und Ihr Team, wo Sie stehen und erhalten ein auf Sie zugeschnittenes Programm zur Selbsthilfe mit Übungen und praxisnahen Tipps für mehr Ausgeglichenheit und Gelassenheit im Umgang mit Stressfaktoren.

### **Inhalte:**

- › Aktuelle Erkenntnisse der Stressforschung
- › Unterscheidung zwischen positiven und negativen Stress
- › Warnsignale für Stress erkennen
- › Einschätzung körperlicher Stressreaktionen
- › Erkennen eigener Belastung und Gefährdung
- › Anwendung von Tricks und Strategien für die Stressbewältigung
- › Entspannungstechniken und Atemgymnastik
- › Ressourcentraining - Zugang zu inneren Kraftquellen finden und stabilisieren

Wir empfehlen eine zweitägige Veranstaltung.

<b>Termin:</b>	Auf Anfrage
<b>Zeit:</b>	2 Tage
<b>Zielgruppe:</b>	Teams in sozialen Einrichtungen
<b>Referentinnen:</b>	Rahmana Dziubany
<b>Kosten:</b>	Auf Anfrage