

# Ressourcenmanagement für Führungskräfte



Die Anforderungen, welche in den unterschiedlichen Lebensbereichen an Führungskräfte gestellt werden, nehmen stetig zu. Es gilt, unterschiedlichsten Ansprüchen gerecht zu werden. Deshalb ist es wichtig im Alltag ein Gleichgewicht resp. Rhythmus zwischen Anforderungen und Ressourcen zu finden, um langfristig gesund zu bleiben.

## Ziele

- Führungskräfte hinsichtlich Ursachen von Stress und Überlastung sensibilisieren
- Massnahmen zur Vorbeugung von Stresssituationen
- Strategien zur Aktivierung der eigenen Ressourcen kennenlernen
- Veränderungsplan für die Umsetzung im Alltag erarbeiten

## Leistung vivit

- Terminkoordination mit dem Kunden
- Vor- und Nachbereitung
- Umsetzung

## Preise

1.5 Stunden	CHF 880.-
2.5 Stunden	CHF 1'190.-
0.5 Tag	CHF 1'890.-
1 Tag	CHF 2'310.-
1.5 Tage	CHF 3'320.-
2 Tage	CHF 4'290.-

Die Inhalte werden in Abhängigkeit der Dauer angepasst.

Alle angegebenen Preise verstehen sich exklusive Mehrwertsteuer und Spesen. Je nach Gruppengrösse wird eine zweite Fachperson berechnet.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Gerne sind wir persönlich für Sie da.

vivit  
Kompetenzzentrum für Gesundheit und Prävention der CSS Versicherung  
Tribtschenstrasse 21  
Postfach 2568  
6002 Luzern  
058 277 60 00  
info@vivit.ch  
www.vivit.ch

## Inhalte

- Stressauslöser und -verstärker
- Stresssymptome
- Zusammenhang zwischen Führungsverhalten und Stress der Mitarbeitenden
- Handlungsmöglichkeiten in Stresssituationen
- Achtsamkeits- und Entspannungsübungen
- Persönlicher Veränderungsplan

## Leistung Kunde

- Terminplanung und Koordination
- Information und Einladung Mitarbeitende
- Räumlichkeiten und Material (Beamer, Laptop Flipchart, Moderationskoffer...)