

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

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...)

Die Inhalte und die Preise werden in Abhängigkeit der Dauer angepasst. Es gelten unsere Allgemeinen Geschäfts- und Zusatzbedingungen.

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

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