

Gesunde Führung im digitalen Arbeitsalltag

Dieses außergewöhnliche Seminar kombiniert konkrete Führungsinstrumente mit der Stärkung Ihrer eigenen Resilienz und zeigt auf, wie Sie Ihre Mitarbeitenden gesund und leistungsstark halten.

Innovative Gesundheitsförderung und Führungskräfteentwicklung mit Kneipp!

SPANNENDE THEMEN

ERWARTEN SIE:

- + Strategisch steuern – die richtigen Kniffe und effektiven Instrumente der digitalen Führung kennen und optimal einsetzen!
- + Genau hinsehen: Neue Stressbelastungen des mobilen Arbeitens erkennen und entgegenwirken!
- + Einfach miteinander reden! Zielführende und wertschätzende Kommunikation auf digitalen Wegen!
- + In Balance bringen – durch Achtsamkeit und Entschleunigung Spannung rausnehmen.
- + Gewusst wie! Ergebnisorientierte Gespräche mit gefährdeten/belasteten Mitarbeitenden empathisch und unterstützend führen.
- + Teamspirit trotz hybrider Arbeitsmodelle
- + Resilienz und Kneipp: Stärken Sie Ihre geistige und körperliche Widerstandskraft in nur 5 Schritten mit Kneipp!

Jetzt investieren und langfristig profitieren!

Nähere Informationen unter:

www.die-kolping-akademie.de/fuehrungsakademie/

Resilient mit Kneipp – voller Energie den Arbeitsalltag meistern!

Erfahren Sie die Grundlagen der Kneipp'schen Philosophie und was dieses traditionelle Konzept heute so „alltagstauglich“ macht. Spüren und erfahren Sie, wie vitalisierend ein Armbad sein kann, Entspannungstechniken langfristig Stressreaktionen abbauen und wie Achtsamkeit Sie zu Ihren inneren Kraftquellen führt.

THEMENAUSSCHNITT:

- + Wir haben keinen Stress, wir haben nur viel zu tun!
Warum Stress so individuell ist?
- + Veränderung der Wahrnehmungsposition – kleiner Schritt; große Wirkung!
- + Eat & Learn: Achtsam genießen und Interessantes zu Stoffwechsel und gesunder Ernährung im Arbeitsalltag erfahren
- + Loslassen und regenerieren mit den unterschiedlichen Entspannungsmethoden (Qigong, autogenes Training, Meditation)
- + Bewegung baut am besten Stresshormone ab.
Let's go!
- + Nachhaltig gesünder leben und arbeiten – Ihr individueller Plan zum Mitnehmen!

**Gleich für Sie und Ihre Beschäftigten
einen Platz reservieren unter:**

seminare@die-kolping-akademie.de



TERMIN: 24.03. – 25.03.2022

Seminarort:

KurOase im Kloster

Preis pro Person, Brutto:

1.150 € (inkl. Hotelkosten und Vollpension)

Reservieren Sie jetzt einen

begehrten Seminarplatz unter:

seminare@die-kolping-akademie.de



TERMIN: 25.04. – 27.04.2022

Seminarort:

KurOase im Kloster

Preis pro Person, Brutto:

1.475 € (inkl. Hotelkosten und Vollpension)