



Über das Waff
Bildungskonto
förderbar



Gesund führen – self care und leadership (Präsenz-Seminar)

Zielgruppen: Führungskräfte im Bereich Erwachsenenbildung die, die vielfältigen Aspekte eines gesunden Führungsstils kennen lernen und entsprechende Methoden in ihrer täglichen Arbeit anwenden wollen.

Lernziele: Die Teilnehmer*innen lernen die vielfältigen Aspekte eines gesunden Führungsstiles kennen und können die Prinzipien gesunder Führung in ihrem Arbeitsalltag anzuwenden. Im Hinblick auf ihre eigene Gesundheit und Resilienz werden sie sensibilisiert und gestärkt.

Inhalt: Führung und Gesundheit - so heißt das renommierte Trainingskonzept von Dr. Anne Katrin Matyssek zur psychosozialen Gesundheitsförderung. Ein verantwortungsvoller Umgang mit der eigenen Gesundheit - auch in der Vorbildfunktion von Führungskräften für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter - ist wesentlich, um in diesem Spannungsfeld zu bestehen.

- Die sechs Dimensionen gesunder Führung
- Self-Care (als zusätzliche Dimension): Abschalten, Erholen, Schlafen und Pause machen für Führungskräfte
- Stress- und Stressbewältigung
- Anzeichen von Erschöpfung (bei sich und anderen) erkennen und die richtigen Schritte setzen
- Praktische Übungen für den Alltag

Dieses Seminar beinhaltet neben Vortrag und Präsentation auch interaktive Mitarbeit, Kleingruppenarbeiten und Plenumsdiskussionen.

Max. Gruppengröße: 14 TN

Um sich anzumelden, klicken Sie bitte hier: www.abif.at/seminare

Der Seminarbeitrag ist 1 Woche nach Rechnungserhalt fällig. Der Seminarplatz verfällt 2 Wochen nach Rechnungserhalt. Kontodaten entnehmen Sie bitte der Rechnung.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

[Impressum](#)

[AGB \(PDF\)](#)

[Datenschutzerklärung](#)

Termin

19.03.2024
20.03.2024

Uhrzeit

09:00 – 13:00
14:00 – 16:00

Seminarort

Jugend am Werk
Erika Stubenvoll Akademie
Thaliastraße 85 / Dachgeschoß
1160 Wien

Kosten

€ 495,- (inkl. 10% Ust.)
(vöbb Mitglieder: 10% Skonto)

Umfang

14 UE

Trainerin

Mag.^a Nora Korecky
ist Burnoutprophylaxe
Trainerin mit jahrelanger
Erfahrung. Ihre Schwerpunkte
sind Gesundheitsförderung
und Empowerment nach dem
Prinzip der Salutogenese. Sie
arbeitet digital und analog im
Einzelsetting und mit Gruppen
und hat ihre Praxis für
Burnoutprävention und
Kinesiologie in Wien.

Veranstalter

ABIF - analyse beratung und
interdisziplinäre forschung
vöbb - Vereinigung Österr.
Bildungs- und
Berufsberater*innen

