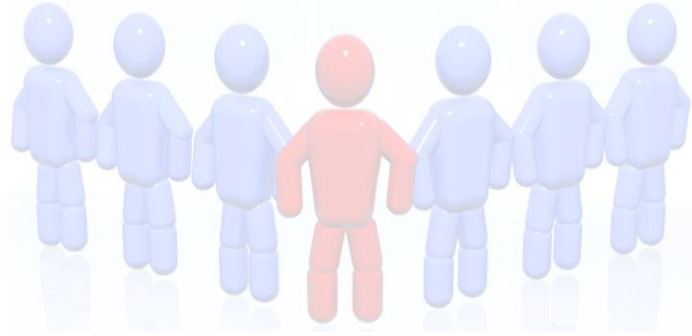




Sich und andere gesund führen



Rahmen

In Zeiten enger Ressourcen und steigender Komplexität sowie zunehmender Fälle von Krankheit und Burnout wird es für viele Menschen immer wichtiger, achtsam mit sich und ihrer Umgebung umzugehen.

Eine mangelnde Harmonie des Menschen mit sich, seinen Werten und der eigenen Gesundheit geht nicht selten mit fehlender Ausgeglichenheit von Berufs- und Privatleben einher.

Um dies zu ändern, gilt es zu allererst den Blick auf die eigene Gesundheit und das eigene Wohlfühl im privaten wie beruflichen Umfeld zu schärfen.

Häufig gehen die Menschen dabei eher Symptome an, statt sich zunächst ein Gesamtbild über die Themen/Probleme in ihrem Lebensbereich zu verschaffen und zu sehen, welche Wirkung dies auf ihr Leben hat.

Daneben hilft eine tiefere Überprüfung der eigenen Haltung, um mit frischen Ideen eine gesundheitliche Belastung zu vermindern. Dabei scheint es besonders vorteilhaft zu reflektieren, wie sich der Mensch selbst führt und mit Konfliktsituationen umgeht, um daraus gezielt positive Handlungsoptionen zu entwickeln.

Das Seminar/der Workshop soll Impulse setzen, wie Sie bei all den Erwartungen, die Ihr Umfeld an Sie stellt, mehr in die proaktive Selbststeuerung kommen. Sie lernen Methoden zur Selbstführung kennen und anwenden. Auch erfahren Sie in einem sehr interessanten Exkurs Wichtiges zur gesundheitsfördernden Bedeutung des Schlafs.



Inhalte

- Reflexion zum Umgang mit der eigenen Gesundheit
- Praktische Methoden der Selbstführung (Innere Antreiber, Energiebilanz, Säulen der eigenen Stabilität u.v.m.)
- Bewusstmachen der eigenen Selbstführung (individueller Führungs-, Konflikt- und Kommunikationsstil) und der eigenen Stärken und Erfolge
- Vergegenwärtigen der Bedeutung von Gesundheit für Menschen und Organisationen
- Bewusstmachen der besonders wichtigen Rolle des Schlafs
- Reflexion der Einbettung der Themen in Organisations- und Unternehmenskulturen

Ziele

- Bewusstsein erlangen über den Einfluss der eigenen Haltung/ des eigenen Verhaltens auf andere
- Erkennen, welchen Einfluss Gesundheit und insbesondere gesunder Schlaf auf die Leistungsfähigkeit von Menschen haben
- Kollegiale Beratung zum Umgang mit schwierigen Situationen
- Mit der Transparenz über das „große Bild“ Maßnahmen für sich zu entwickeln lernen
- Kommunikationstechniken im Zuge von Selbstführung kennenlernen

Zielgruppe

- Menschen mit Lust und Interesse am Thema
- Menschen mit disziplinarischer oder sonstiger Führungsverantwortung
- Menschen mit dem Wunsch nach mehr Ausgeglichenheit von Berufs- und Privatleben



Kontakt

Jörg Löwenstein

Personalberatung | Organisationsentwicklung

Office: Heilwigstraße 88 | 20249 Hamburg

Home: Hans-Christian-Möller-Straße 22 | 25469 Halstenbek

Fon: 0151 148 21 475

kontakt@joergloewenstein.de | www.joergloewenstein.de

Raum + Struktur | Planung und Beratung

Klaus Nowak

Raumenergetischer Berater RBA®

Geomant und Radiästhet

Geprüfter Fachberater in der psychodynamischen Radiaesthetie

Home: Verdener Straße 7 A | 28832 Achim

Fon: 04202 955 27 63

info@raum-und-struktur.de | www.raum-und-struktur.de