

## **Achtsam führen**

Studien von Gesundheitskassen zeigen, dass die Fehlzeiten aufgrund von dauerhaftem Stress in Deutschland in den vergangenen Jahren stark zugenommen haben. Aus psychischen Erkrankungen entstehen dabei nicht selten auch körperliche Beschwerden wie Bluthochdruck oder Diabetes. Daher sollten Sie sofort etwas unternehmen, wenn Sie merken, dass Sie häufig gestresst sind.

Ziel ist es, Ihnen zu vermitteln, wie Sie mithilfe einfacher Methoden zu einem effektiven Stressmanagement gelangen.

### **INHALTE**

- Gesundheitsorientierte Führungskompetenz
- Entspannungshilfen im Führungsalltag
- Selbstfürsorge am Arbeitsplatz
- Übungen zur Verarbeitung von Gefühlen
- Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen
- Entspannungstechniken
- Verantwortungsvolles Gesundheitsmanagement
- Gelassenerer Führungsstil

**ZIELGRUPPE** Manager und Führungskräfte

**DOZENT** Nina Scheitweiler

**ORT** Diverse

### **SEMINARORGANISATION**

Nina Scheitweiler, [nina@scheitweiler.de](mailto:nina@scheitweiler.de), 0171-1402608, 06202-929960