



GESUNDHEIT in Arbeit ...

Beschäftigte stärken, Führung fördern

Seminar: Gesunde Selbstführung - Gesunder Umgang mit sich selbst in „turbulent-stressigen“ Zeiten

Achtsam, gelassen und konsequent gesundheitsförderliche Wege im Alltag gehen – diese Kunst ist im stressigen Berufsleben von heute mehr denn je gefragt.

Im Seminar bekommen Sie Impulse, Anregungen und methodische Hilfsmittel für den gesunden und bewussten Umgang mit sich selbst. Lassen Sie sich sensibilisieren für eigene Einstellungen und Verhaltensweisen im Umgang mit Belastungen am Arbeitsplatz. Erkennen Sie Ihre eigenen Gesundheits-Plus- und –Minuspunkte. Stärken Sie Ihre „Selbstführungs-Kompetenzen“ in beruflichen Schlüssel-Situationen und Ihre Selbstfürsorge.

Entwickeln Sie die eigenen Kompetenzen für den gesunden Umgang mit sich selbst und anderen im Berufsalltag weiter!

Zielgruppe:

Mitarbeitende aus allen Bereichen und Ebenen, die dem alltäglichen Stress gelassener begegnen möchten

Dauer: 1 Tag

Termin: 06.10.17 von 9. -17.00 Uhr

Ort: Hermann-Koch-Seniorenzentrum, Düren

Leitung: Doris Breuer-Stern (Stern Training)

Kostenfrei für Mitarbeiter des Hermann-Koch-Seniorenzentrums!

Anmeldeschluss: 21.09.2017

Anmeldung bei:

Geschäftsstelle des AWO Bezirksverband Mittelrhein e.V.

Simone Hermerath

Team GesA

Rhonestraße 2a, 50765 Köln

Tel.: 0221/57998-197 /Fax: 0221/57998-163

E-mail: simone.hermerath@awo-mittelrhein.de