



## Sich selbst gesund führen

Das eigene Verhalten und Auswirkungen  
auf die eigene Gesundheit

### Zielgruppe

---

Führungskräfte aller Ebenen

### Teilnehmende

---

Führungskräfte aller Ebenen

### Essenz

---

In diesem Training wird der Fokus auf die Auseinandersetzung mit dem eigenen Verhalten und dessen Auswirkungen auf die eigene Gesundheit gelegt. Sie lernen die gesundheitsfördernden Faktoren und die Zusammenhänge zwischen Zufriedenheit und Gesundheit kennen.

Sie werden dafür sensibilisiert, die Signale von Über- oder Unterforderung, eigene Stressoren und innere Stressauslöser rechtzeitig bei sich und in der Zusammenarbeit mit anderen wahrzunehmen und diesen entgegen zu steuern.

Dazu werden Instrumente und Methoden vorgestellt, die durch Selbstreflexion und in vielen Übungsphasen praktisch erprobt und gefestigt werden.

### Methodik

---

Bei diesem Training wechseln sich erlebnisorientierte Übungen mit Einzelreflexionen, Gruppenarbeiten, Inszenierungen und Trainer-Input mit Diskussionen ab.

## Module

---

2 Tage

## Seminarinhalt

---

### Zusammenhang zwischen Zufriedenheit und Gesundheit

- Säulen der Widerstandskraft
- Einheit von Körper und Seele
- Der Übergang von Gesundheit zu Krankheit
- Glück und Zufriedenheit als Gesundheitsstabilisatoren
- Schwächen und ihre Stärken

### Der Zusammenhang von Haltung und Verhalten

- Stärkenorientierte Zusammenarbeit
- Authentische Ausstrahlung von Zuversicht
- Lob, Wertschätzung und Anerkennung
- Über- und Unterforderung

### Werkzeuge zur Gesundheitsförderung

- Achtsamkeit
- Kenntnis von Stressoren
- Umgang mit Stress
- Sich selbst regulieren
- Das Miteinander gesund gestalten