



Webinar Resilienz

Gesunde Führung beginnt bei mir selbst

Leadership & Health Consulting

Leadership & Health Consulting

Webinar Resilienz – „Gesunde Führung beginnt bei mir selbst“

Kennen Sie das auch aus Ihrem Führungsalltag? In Momenten, in denen Sie sich innerlich unausgeglichen, gestresst oder überlastet fühlen, fällt es Ihnen schwer, 100% für Ihre Mitarbeiter da zu sein. Sie sind bei Rücksprachen nicht mehr voll bei der Sache, Ihnen rutscht vielleicht ein unpassendes Wort heraus oder Sie nehmen sich nicht mehr genügend Zeit für jeden – und auch nicht für sich selbst. Deshalb gilt:

Innerlich stabil zu sein ist eine Grundvoraussetzung für eine starke und gesunde Führung.

In dem Webinar möchten wir Ihnen praxisnah vermitteln...

- ...warum **Resilienz** für Sie als Führungskraft so wichtig ist
- ...wie Sie eigene **Ressourcen** identifizieren und nutzen können
- ...wie **Achtsamkeit** dabei helfen kann, Sie innerlich zu stärken
- ...wie Sie für eine gesunde **Work-Life-Balance** sorgen können
- ...und wie Sie Selbstfürsorge in Ihren **Alltag** integrieren können



Leadership & Health Consulting

Webinar Resilienz – „Gesunde Führung beginnt bei mir selbst“

Format:	Interaktives inhouse Webinar für Ihr Unternehmen
Zielgruppe:	Führungskräfte
Dauer:	60-90 Minuten (nach Absprache)
Teilnehmer:	max. 14
Tool:	in Absprache (z.B. Skype oder Teams)
Kosten:	150€
Anmeldung:	wend@leadership-health.de , www.leadership-health.de



Daniel Wend
Diplom-Psychologe
Geschäftsführer Leadership &
Health Consulting



Birgit Keil
Fachkraft Betriebliches
Gesundheitsmanagement;
Trainerin für systemisch-
kognitive Stressprävention