

Selbstfürsorge - der Balanceakt im Führungsalltag

"Ein heisses Bad reicht nicht"

Vorgesetzte sind besonders hohen Belastungen ausgesetzt. Die eigene Stärke ist das wichtigste Werkzeug von Führungskräften. Führungspersonen sollen sich nicht nur für ihre Mitarbeitenden engagieren, sondern ebenso gut für sich selber sorgen, damit sie psychisch und körperlich stabil und gesund bleiben. In diesem Kurs machen Sie eine Standortbestimmung hinsichtlich Ihrer Einstellungen und Verhaltensmuster im Arbeitskontext. Sie erweitern durch Inputs, Selbstreflexion und Erfahrungsaustausch Ihr Selbstfürsorge- und Selbststeuerungs-Repertoire.

Inhalt:

- Risiken und Nebenwirkungen des Pflegealltags und in der Führungsrolle
- Standortbestimmung zu arbeitsbezogenen Verhaltens- und Erlebensmustern
- Elemente der Selbstfürsorge zur Stärkung der Widerstandskraft gegen Belastungen
- Handlungsfelder der Selbststeuerung (Wahrnehmung, Bewertungen, Emotionen, Handeln)
- die "Inneren Regisseure"
- Werte und Haltungen als Kompass der Selbststeuerung
- Selbststeuerungs-Situationen im Führungsalltag: Balancieren, Abgrenzung, Ärger, Veränderungen ...

Ziele:

- Die Teilnehmenden
- sind sich besonderer Herausforderungen in der Führungsrolle bewusst
 - erkennen und definieren individuelle Selbstfürsorge- Möglichkeiten und -Orte
 - kennen die Handlungsfelder der Selbststeuerung
 - entwickeln Bewusstheit für ihre (mit-)steuernden Werte, Haltungen und Überzeugen
 - wählen und planen konkrete Selbstfürsorge- und Selbststeuerungs-Massnahmen

Leitung:

	Haennes Kunz M.A. Management & Innovation, Organisationsentwickler, Coach und Trainer, Fachspezialist für Betriebliche Gesundheitsförderung
Dozenten:	Haennes Kunz M.A. Management & Innovation, Organisationsentwickler, Coach und Trainer, Fachspezialist für Betriebliche Gesundheitsförderung
Dauer:	1 Tag
Daten:	10.06.2024
Zeiten:	9:10 - 16.50 Uhr
Kosten:	SBK-Mitglieder: Fr. 220.00 Nichtmitglieder: Fr. 300.00 Umfassende Kursunterlagen und Kursmaterial: Fr. 10.00
Referenznummer:	648 A