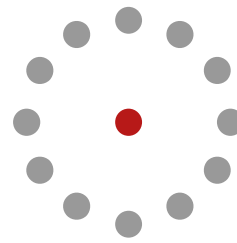




PREMIUM-ANGEBOT FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

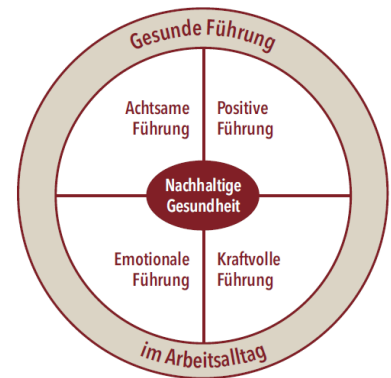


Jahresreise®
Gesundes Führen.

SICH UND ANDERE GESUND FÜHREN

Studien belegen, dass Führungskräfte einen deutlichen Einfluss auf die **psychische Stabilität** und Gesundheit ihrer MitarbeiterInnen haben und gleichzeitig selbst täglichen Risikofaktoren -wie Stress- besonders stark ausgesetzt sind. **Führungskräfte** sollten für die eigene **Gesundheit** ebenso sorgen, wie auch für die Gesundheit ihrer MitarbeiterInnen. Damit liegt eine große Verantwortung in ihren Händen!

Genau hier setzt die **Jahresreise® Gesundes Führen** an. Es ist eine nachhaltige und wirksame Weiterbildung für Führungskräfte zur eigenen Gesunderhaltung und der ihrer MitarbeiterInnen. Die Weiterbildung basiert auf dem **multimodalen Modell** des gesunden Führens von Sandra Kuhn-Krainick und berücksichtigt die **vier Dimensionen** des kraftvollen, positiven, emotionalen und achtsamen Führens.



Multimodales Modell zur gesunden Führung von Sandra Kuhn-Krainick, 2014

Ziele und Inhalte

- Positives Vorbild für die MitarbeiterInnen sein und gesunde Rahmenbedingungen am Arbeitsplatz schaffen
- Kraftvoll die Verantwortung als Führungskraft übernehmen
- Achtsam die Handlungsfelder der Gesunderhaltung erkennen und gezielt im Alltag nutzen
- Emotionale Wertschätzung zeigen und gesunde Werte etablieren
- Frühwarnsignale des Körpers erkennen und Resilienz im Team stärken

Positive Führung

Ein jeder ist so viel wert, wie die Dinge wert sind, um die es ihm ernst ist.
Albert Einstein

- Werte schützen
- Bilanz ziehen
- Überblick verschaffen
- Vorbild sein

Kraftvolle Führung

Wir sollten Dankbarkeit als Ressource begreifen, die uns Kraft gibt.
Barbara Fredrickson

- Strategie entwickeln
- Voraussetzungen schaffen
- Ressourcen aktivieren

Emotionale Führung

Das Wohlfühlen mit allen Geschäften ist es, was den Menschen erst wirklich zum Menschen macht.
Albert Einstein

- Empathie zeigen
- Individualität berücksichtigen
- Resilienz stärken

Achtsame Führung

Die beste Weise, sich vor die Zukunft zu kümmern, besteht darin, sich mit dem der Gegenwart zuzuwenden.
Jon Kabat-Zinn

- Signale wahrnehmen
- Wertschätzung zeigen
- Verhalten ändern

Bausteine

Die Jahresreise® **Gesundes Führen** setzt sich aus vier Bausteinen zusammen.

1 Start in die Jahresreise® als zweitägiges Präsenztraining mit interaktiven Impuls-Parcours

Terminoptionen:

26.-27. Mai 2020 oder

13.-14. Oktober 2020

jeweils im Hotel Villa Toskana in Leimen



2 Multimediale Jahresbegleitung über zwölf Monate

- Persönlicher Selbstcoaching-Kalender „Gesund Führen im Arbeitsalltag“
- Monatliche Downloads und Selbstcoaching-Anleitungen (Impulstexte, Übungsanleitungen, Videos, Podcasts und vielem mehr)
- Webinar mit hilfreichen Tipps zum Umgang mit den monatlichen Impulsen
- Lernpartnerschaften und Buddy-System, um sich in der Gruppe auszutauschen und so verbindlich "am Ball zu bleiben"
- Passwortgeschützten "Backstage-Bereich" für Fragen und Antworten sowie „Telefon-Joker“ bei Bedarf



3 Erfahrungsaustausch Evaluation zum Abschluss

- Interaktives Online-Seminar mit Erfahrungsaustausch und Ausblick auf die weitere Umsetzung "on the Job"



4 Individuelle Wirksamkeitsanalyse mit weiteren Empfehlungen

- Vor- und Nach-Befragung mit persönlicher, schriftlicher Auswertung der Erfolge.



Leistungen und Konditionen

Premium Paket „Jahresreise® Gesundes Führen“ für Führungskräfte
inkl. aller aufgeführten Leistungen:

- ☑ Teilnahme an dem zweitägigen Präsenz-Training als Impuls-Parcours
- ☑ Verschiedene Teilnehmermaterialien und Erinnerungsanker im Präsenz-Training
- ☑ Komplette Tagesverpflegung während der beiden Trainingstage
- ☑ Selbstcoaching Kalender und Logbuch
- ☑ Jahresbegleitung mit monatlichen Impuls-Emails
- ☑ Multimediale Downloads mit Videos, Audios, Texte, Übungen, Checklisten, Selbsttests, Kurzgeschichten, u.v.m.
- ☑ Teilnahme an einem interaktiven Webinar während und am Ende der Jahresreise und verschiedene weitere Unterstützungsformate
- ☑ Auswertung einer Vor- und Nachbefragung mit individuellem Erfolgsbericht und persönlichen Empfehlungen zur weiteren Umsetzung im Alltag „on the Job“.

Kosten pro Teilnehmer: 2.250 Euro zzgl. Mehrwertsteuer

Anmeldung per Mail und ausgefülltem Anmeldebogen.

Sichere Teilnahme nach Überweisung des Rechnungsbetrages.



SANDRA KUHN-KRAINICK
DIPL.-PSYCHOLOGIN

Schälzigweg 31
D-68723 Schwetzingen
Tel. +(49) 6202 - 409 67 02

info@institut-kuhn-krainick.de
www.institut-kuhn-krainick.de
www.jahresreise.de