

## 26192 Erfolgsfaktor Stationsleitung

### Gesund sein und gesund bleiben in meiner Führungsrolle

#### Seminarbeschreibung

Leichter gesagt als getan – gesund sein und gesund bleiben als Führungskraft – was hält mich gesund? Was entzieht mir Kraft? Was gibt mir Kraft?  
Das sind Fragen, über die Sie im Rahmen des Seminars reflektieren können.  
Wichtig ist, den eigenen Punkt zu finden, der im Alltag wirksam werden kann.

#### Seminarinhalt

- Stresshintergründe und Betrachtungsweisen
- Energievampire und Energiespender
- Praktische Strategien zum Umgang mit Stress im Alltag: Mentale Techniken
- Kurz- und langfristig wirkende Entspannungs- und Atemübungen
- Umgang mit Emotionen
- Achtsamkeitslehre und Achtsamkeitsübungen

Anmeldung gilt  
für alle 4 Seminartage

#### Teilnehmerkreis

Stationsleitungen, die vor 10 Jahren und mehr den Stationsleiterlehrgang absolviert haben.

#### Termin

06.11.2019

#### Seminarzeit

08.30 Uhr bis 16.00 Uhr

#### Teilnehmerzahl

16 Teilnehmer

#### Seminarort

Hörsaal 1

#### Kosten für externe Teilnehmer

520,00 Euro insgesamt

#### Referentin

Fr. Veronika Herrmann  
Perspektive, München