

# Gesunde Selbstführung

## Fachtag:

- **Termin:** Donnerstag, der 19. Mai 2022
- **Zeiten:** 08:45 - 16:00 Uhr (8 Seminarstunden)
- **Zielgruppe:** Leitungskräfte in ambulanten, teilstationären und stationären Pflegeeinrichtungen
- **Dozentin:** Ruth Reichenbach M. A. Organisationsberaterin, Trainerin und Coachin
- **Kosten:** 95 €
- **Anmeldung:** schriftlich, per Anmeldeformular
- **Ansprechpartnerin:** Dr. Margit Fink



Gemeinnützige  
Gesellschaft für  
soziale Dienste

## Bildungszentrum für Pflege, Gesundheit und Soziales München

Neumarkter Str. 83  
81673 München  
Fax: 0 89 / 35 81 48 - 48  
E-Mail: [biz.muenchen@ggsd.de](mailto:biz.muenchen@ggsd.de)

**Info-Hotline: 0800 / 10 20 580**

Info E-Mail: [info@ggsd.de](mailto:info@ggsd.de)

**Internet: [www.ggsd.de](http://www.ggsd.de)**

Stand: 28.10.2021

## Themen und Inhalte

Gesundheitsfördernd führen bedeutet, neben der Gesundheit der Mitarbeitenden auch die eigene Gesundheit im Blick zu behalten. Als Führungskraft stehen Sie häufig unter Druck: Sie müssen mit schwierigen Bedingungen zurechtkommen, Ihr Team motivieren, Teamkonflikte bewältigen, die Erwartungen der Kunden erfüllen, Vorgaben einhalten, ...

Im Mittelpunkt dieses Fachtags stehen die Fragen: Wie gehen Sie mit den vielfältigen Erwartungen gesundheitsförderlich um? Wie bleiben Sie in stressigen Zeiten handlungsfähig? Und was können Sie tun, um Ihre Gesundheit zu erhalten?

Im Austausch mit den Kolleginnen und Kollegen entwickeln wir praxisnahe Wege zur gesunden Selbstführung auf verschiedenen Ebenen.

### Themenschwerpunkte:

Alle reden vom Stress: Was verbirgt sich dahinter?

Auf die Balance kommt es an: Stressoren und Ressourcen

Reflexion zum eigenen Stress- und Ressourcenmanagement

Stressbewältigung auf verschiedenen Ebenen: instrumentell, mental und regenerativ