

## **Mit einem gesunden Führungsstil neue Ressourcen für sich und für die Mitarbeiter tanken**

### **Warum dieses Seminar?**

Der Job ist nicht alles und unser klassisches Zeitmanagement allein verhilft noch nicht zu einem Leben in Balance. Unsere heutige Informations- und Konsumgesellschaft ist gekennzeichnet durch Zeitdruck, Selbstdarstellungszwang und den Zwang zur Schnelligkeit, sich neue Informationen anzueignen. „Nur so“, denken wir, können wir auf dem globalen Markt und in der Gesellschaft bestehen.

Die Arbeitsorte und Arbeitszeiten passen sich diesen Anforderungen an, indem sie flexibler werden. Traditionelle Arbeiter- und Geschlechterrollen lösen sich auf. Ständige Weiterbildung, mehr Eigenverantwortung und ständig wechselnde Beziehungen beruflich wie privat, ständige Erreichbarkeit prägen unsere Lebenszeit.

Auf der anderen Seite steigen die Kosten aufgrund Fehlentscheidungen auf Managerebene. Zunehmend werden auch die Mitarbeiter krank und geraten in einen Burnout Zustand. Manager fühlen sich ebenfalls überlastet. Jede 3. Ehe wird geschieden, die Zahl der Singlehaushalte nimmt zu. Vereinsamung, Zeitmangel - drohende Gefahren unserer modernen Informationsgesellschaft?

**Ist „Balance“ das neue Zauberwort, in dem alle Probleme gelöst werden, von uns, die im High-Speed Tempo leben?**

**Ist ein gesunder Führungsstil für mehr Work Life Balance überhaupt möglich noch möglich?**

In unserem 1 1/2 tägigen Seminar klären Sie mit unserer Unterstützung folgende Fragen:

1. Wie finde ich für mich selbst als Führungskraft eine Balance?  
Hier geht es um Ihre Einstellung und Ziele als Privatperson wie auch Ihr persönliches Stressverhalten sowohl in der Freizeit als auch in der Arbeit. Die Fragen nach den unbewussten und bewussten Rollen werden hier diskutiert, sowie auch Ihre persönliche Zielvorstellungen und Motivationsgründe.
2. Wie gestalte ich eine gesundheitsfördernde Arbeitsumgebung und vermindere krankmachende Faktoren? Hier geht es um die Themen einer krankmachenden und gesundmachenden Führungskultur sowie um eine „Work Balance“.
3. Wie finde ich für mich selbst einen gesundheitsfördernden Führungsstil? Aspekte des Führungsverhaltens unter Stress werden beleuchtet.
4. Wie erkenne ich bei mir und meinen Mitarbeitern die Anzeichen eines Burn Outs?
5. Wie interveniere ich bei einem Burn Out, und wie spreche ich dieses Thema an?

Damit sind Sie fähig:

- Für Ihre persönliche Gesundheit sorgen
- Für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter zu sorgen
- Einem Burn Out entgegen zu steuern

### **Zielgruppen:**

Führungskräfte, Personalentwickler, die ihre berufliche und persönliche Entwicklung neu betrachten wollen, sowie ihre Mitarbeiter „gesund“ führen wollen.

### **Termine , Ort und Kosten**

#### **Zwei Termine stehen zur Auswahl**

10./11.3.2023, 1 ½ Tage

14./15.07.2023, 1 ½ Tage

Je Freitag 18 bis 21 Uhr und Samstag 10 bis 17 Uhr

Pro Teilnehmer: 650 Euro inkl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer

#### **Anmeldung bei**

Petra Perlenfein Karriereakademie  
Heidehofstr.21  
70184 Stuttgart  
0711/ 489085 22  
[www.perlenfein-karriereakademie.de](http://www.perlenfein-karriereakademie.de),  
[info@perlenfein-karriereakademie.de](mailto:info@perlenfein-karriereakademie.de)

Der Ort der Veranstaltung (Stuttgart) wird Ihnen noch bekannt gegeben.

**„Karriere ist herrlich, nur in einer kalten Nacht kann man sich nicht daran wärmen“ (Marilyn Monroe)**