



Sich selbst gesund und resilient führen

Selbstmanagement und Erhalt der eigenen Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Do., 30.01.2025 / 9.00 - 16.00 Uhr

Die psychischen und mentalen Anforderungen im Arbeitsalltag steigen stetig – umso wichtiger ist es, die eigene Gesundheit und Resilienz aktiv zu fördern. Doch wie kann das gelingen? Wie lassen sich Gesundheit und Leistungsfähigkeit langfristig erhalten und stärken? Ein eintägiger Onlineworkshop widmet sich diesen Fragen und gibt wertvolle Strategien sowie praktische Werkzeuge an die Hand, die sich im Alltag gut umsetzen lassen. Es werden u.a. Dimensionen einer „Gesunden (Selbst-)Führung“ beleuchtet, der Frage nachgegangen, wie sich die vier Lebensbereiche „Beruf und Finanzen, Familie und soziale Kontakte, Gesundheit und Fitness, Sinn und Kultur“ in Einklang bringen lassen und mit Stress/ mental load umgegangen werden kann. Der Online-Workshop gibt Impulse für eine gesunde Team- und Organisationskultur sowie zur Verbesserung der Lebens- und Schlafqualität bei der Herausforderung der Schichtarbeit. Achtsamkeitsübungen, Praxisbeispiele und Selbstreflexionen laden zur aktiven Teilnahme ein.

Referent:

Referent Martin Volz-Neidlinger, Personal- und Organisationsberater, Trainer DVNLP, Supervisor/Coach DGSv, Auditor für das audit berufundfamilie u.a. mit dem Schwerpunkt „Gesund und resilient führen“.

Verbindliche Anmeldung bis 30.11.24: anmeldung@kit-jugendhilfe.de

Der Workshop ist kostenlos. Er findet innerhalb des Projekts „CAMICA“ statt. CAMICA ist ein Verbundprojekt der kit jugendhilfe, Linzgau Kinder- und Jugendhilfe und Jugendhilfe Creglingen.

Du gestaltest den Workshop aktiv mit! Deshalb erhalten alle Teilnehmer:innen nach der Anmeldung einen kurzen Online-Fragebogen per Mail, in dem die gewünschten Inhalte abgefragt werden.

Der Workshop findet in remote statt. Ein Zoom-Link wird vorab per Mail zugesandt.