

CHRISTINE BALKENHOL

B.Sc. Wirtschaftspsychologie



99

Wenn Du willst,
dass andere Dir folgen:
Gehe mit gutem
Beispiel vorweg!

66

christine.balkenhol@b-sense.de
www.b-sense.de

KOMPETENZ SCHMIEDE SAUERLAND

www.kompetenz-schmiede-sauerland.de



KompetenzSchmiede Sauerland
Heiminghausen 2a
57392 Schmallenberg



FÜHREN IM GLEICH - GEWICHT



MIT

CHRISTINE BALKENHOL
UND MARIA KÖHNE

b.sense kommunikationstrainings

Das Training ist für Sie interessant, wenn...

...Gesundheit am Arbeitsplatz und in der
Mitarbeiterführung für Sie ein Thema ist.



...Sie in Ihrer Führungsrolle Gewicht haben
möchten, ohne dass Sie selbst oder Ihre
Mitarbeiter dabei aus dem Gleich-Gewicht
geraten.



...Sie sich selbst gesund führen und für
Ihre Mitarbeiter einen
gesundheitsförderlichen Arbeitskontext
schaffen möchten.

Fragen, auf die Sie Antworten bekommen...

Zwischen Standpunkt und Ziel:

Wo stehe ich gerade?

Wie steht es um meine persönliche
Balance?

Was ist mein Ziel?

Wie komme ich auf einen guten Weg?

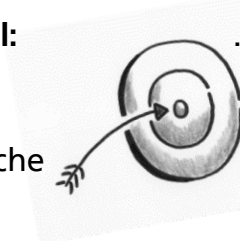
Zwischen Herausforderung und Regeneration:

Wie kann ich meine Resilienz,
Ressourcen und Stresskompetenz
stärken (Umgang mit Stress, Achtsamkeit
am Arbeitsplatz, KurzPausenkultur etc.)?

Wie wirken Anforderungen am
Arbeitsplatz auf die Leistungsfähigkeit
und Motivation der Mitarbeiter und auf
das gesamte Unternehmen?

Zwischen Innen und Außen:

Wie wird mein inneres
(Un)Gleichgewicht nach außen
wahrgenommen?



Das Ziel: Am Ende des Trainings...

...kennen Sie wichtige Einflussfaktoren
auf die psychische Gesundheit am
Arbeitsplatz.

...kennen Sie Techniken, um Ihre
Resilienz (innere Widerstandskraft),
Ressourcen und Ihre Stresskompetenz zu
stärken und haben einige davon aktiv
ausprobiert.

...nehmen Sie umsetzungsfähige Ideen
für eine Führung mit Gewicht und in
Balance mit.

Der Trainingsrahmen...

Termine:

06./07.03.2017

18./19.05.2017

Teilnehmer:

mindestens 6, maximal 10 Teilnehmer

Preis:

900€ zzgl. MwSt



Im Preis enthalten sind alle Trainingsmaterialien,
die Fotodokumentation sowie die Verpflegung
während des Trainings.

