

Erfolgreich als Führungskraft: Gesunde Führung (Modul 8)

Kursnummer	261AK0183
Beginn	Dienstag, 27.01.2026, 14:00 - 18:00 Uhr
Dauer	1 U-Tage
Kursort	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), OG 02
Gebühr	149,00 €
Teilnehmer	6 - 12
Kursleitung	Matthias Heidemann

Alle Module der Reihe "In 12 Schritten zur Führungskraft" können auch einzeln gebucht werden. Bei Bedarf können Sie einzelne Module auch als Inhouse-Schulung buchen.

Brennen Ihre Mitarbeitenden für den Job oder brennen sie aus? Führen Sie Ihr Team mit Herz und Verstand und behalten Sie die Gesundheit aller im Blick. Hier lernen Sie Strategien für ein gesundes Team kennen.

Ziel des Kurses

Dauerhafter Leistungserhalt durch ganzheitliche Stressprävention, praktische und hilfreiche Tipps für den Alltag.

Konkrete Inhalte

Stress und Stressprozesse
Der Entstehungsprozess von Stress
Akute körperliche Reaktionen unter Stress
Das 5-Phasen-Modell nach Straesser
Das Stressmodell nach Zapf & Semmer
Mein Stressverhalten
Stressoren
Akute Stressreaktion
Langfristige Stressreaktion
Kognitive innere Antreiber
Sinnhaftigkeit
Motivation und Engagement
Coping/Bewältigungsstrategien
Resilienzfaktoren
Stressindex
Burnout-Anzeichen bei sich und anderen erkennen
Modeerscheinung oder Epidemie?
Schäden/Kosten von Burnout
Burnout – ausgebrannt sein
Der Burnout-Prozess

Methoden

Vortrag, Diskussion, Aufgaben in der Gruppe oder selbstständig lösen

Zielgruppe

Inhaber und Führungskräfte kleiner und mittelständischer Unternehmen, leitende Mitarbeiter, Nachwuchs-Führungskräfte

BVMW-Rabatt

Die Veranstaltung ist Teil der "B2B Insights - Praktisches Unternehmerwissen von vhsNEUE & BVMW".
BVMW-Mitglieder erhalten einen Rabatt und zahlen nur EUR 124,00 pro Modul.

Bonus bei Buchung aller 12 Module

Wenn Sie gleich alle 12 Module buchen möchten, sprechen Sie uns gern direkt an:

Daniela Born

Telefon 05032 90144-96

E-Mail: d.born@vhs-hannover-land.de

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
-------	---------	-----

