

## **Arbeitsfeld Gesund bleiben**

**Sollten Sie an folgenden Angeboten interessiert sein, so sprechen Sie dazu bitte Frau Eberhard an:**

**+49 152 2543 2386**

**[eberhard@jegan.de](mailto:eberhard@jegan.de)**

### **Gesund leben - gesund arbeiten**

Zwei Tage Raum für eine persönliche Betrachtung, was mich eher gesund und was mich eher krank macht – mit Selbsttest und Coaching-Begleitung.

### **Gesundheitsorientiert führen**

Der Einfluss der Führungskraft auf die Mitarbeitergesundheit ist zentral; Möglichkeiten für erfahrene Führungskräfte, ihre Führungspraxis auf gesundheitsförderliches Verhalten in ihrem Umfeld auszurichten.

### **Selbstregulation und Self Care für erfahrene Führungskräfte - eine Selbst-Erkundung**

Leisten, leisten, leisten und immer freundlich sein - Und Ich? Wie gehe ich mit mir selbst um und welche Weichen kann ich stellen, um langfristig meine Führungskraft zu erhalten?

### **Selbstregulation und Self Care für neue Führungskräfte – eine Selbst-Erkundung**

Leisten, leisten, leisten, und immer freundlich sein - Und Ich? Wie gehe ich mit mir selbst um, während ich mich noch in meine neue Rolle einfinde? Welche Gestaltungsmöglichkeiten habe ich? Welche Weichen kann ich stellen, um langfristig meine Führungskraft zu erhalten?

## **Stress am Arbeitsplatz**

Stress und seine Folgen erkennen. Stress an sich ist toll – mit dem passenden Mindset. Drei Wege, aktiv aus der Stressfalle zu treten.

## **Achtsame Führung**

Noch ein neuer Trend? Erfahrene Führungskräfte erfahren die Stärkung durch Praktiken der Achtsamkeit, mit sich selbst und in den Routinen mit den Mitarbeitenden.

## **Ressourcen erhalten – Persönliches KRAFT-Management**

Führung hat tatsächlich mit KRAFT zu tun. Mich selbst unter das Ressourcen-Mikroskop legen und die persönlichen Kraftquellen erschließen, um im in der VUCA-Umgebung langfristig stabil zu sein.

## **Digital Detox Challenge – mein 30 Tage „Abschalten und Innehalten“-Projekt**

Eine persönliche, begleitete Lernreise in die Weiten von offline-Raum und inneren Welten – ab zwei Reisenden. Zwei Retreats, vier Wochen „Abschalten“, dazwischen Impulse und Begleitung.

## **Embodied Leadership – Führung verkörpern**

Der Körper als Ressource für inneres Wissen und äußere Wirkung. Mit Methoden des Social Presencing und Verkörperungs-Praktiken weiter kommen in Entscheidungen, "wenn wir mal feststecken" , als Wegweiser für Entscheidungen, in Überzeugungssituationen und für neue Lösungsimpulse.