

# Gesunde Selbstführung

Öko-Score:



Sie wollen mehr über unsere Nachhaltigkeits-Scores erfahren?  
Auf unserer Website finden Sie die Erläuterungen.

Gesunde Selbstführung ist essenziell, um die eigene Gesundheit und die der Mitarbeitenden zu fördern. In diesem Vortrag lernen Führungskräfte, wie sie durch Selbstwahrnehmung, Selbstregulierung und Selbstführung ein gesundes Arbeitsumfeld schaffen können. Der Fokus liegt auf praxisnahen Techniken und der Anwendung des Health Oriented Leadership-Konzepts, um langfristig die Gesundheit und Produktivität im Team zu sichern.

## Nutzen:

- Förderung der eigenen Gesundheit und der Mitarbeitenden
- Schaffung eines gesundheitsbewussten Arbeitsumfelds

## Ablauf:

- Einführung in die Grundlagen der gesunden Selbstführung
- Praxisnahe Übungen und Selbstreflexion
- Anwendung des Health Oriented Leadership-Konzepts

## Umsetzung

- Umsetzung als Impulsvortrag (30-45 Minuten), als Aktivvortrag (60-90 Minuten), als Workshop (90-120 Minuten) oder nach Absprache
- Häufigkeit der Einheit: nacherledigt Absprache
- Personalbedarf: Expertin oder Experte von Aktivital ist inklusive

### Umsetzung digital

- Webinar über Microsoft Teams; alternativ: Ihre eigene Software für digitale Workshops
- Voraussetzungen: PC mit Tonausgabe und aktuellem Browser, ggf. Webcam und Mikro

### Umsetzung Präsenz (optional: hybrid)

- technisches Equipment zur Übertragung wird zusätzlich durch Aktivital gestellt
- Platzbedarf: Bestuhlung für die Teilnehmende sowie Tisch, Beamer und Stromanschluss für den Experten

**Wir machen Entwicklung. Erlebbar.**

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. [info@aktivital.org](mailto:info@aktivital.org)