



## **Wertschätzung - ein Anti-Stress-Werkzeug**

*Mehr Zufriedenheit, Gesundheit und Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz*

*Fortbildung für Fach- und Führungskräfte (in Sozial- und Pflegeberufen)*

Wertschätzung am Arbeitsplatz erfährt heute im Rahmen betrieblicher Gesundheitsförderung eine zunehmende Bedeutung. Trotzdem wird sie bei vielen Führungskräften immer noch zu wenig in den Fokus genommen, während sich gleichzeitig viele Mitarbeitende mehr Wertschätzung wünschen.

Tatsächlich benötigt jeder Mensch, egal ob Führungskraft oder Mitarbeitender, Wertschätzung, um gesund zu bleiben, motiviert zu sein und sich zu entfalten. Wertschätzung ist sozusagen ein emotionales Doping für Körper und Seele. Dieses Seminar zeigt Fach- und Führungskräften mit der HeartMath-Methode einen Weg zu einer inneren Haltung von Wertschätzung auf und vermittelt ebenso ein Anti-Stress-Werkzeug, welches sich unauffällig und einfach in den beruflichen Alltag integrieren lässt. Die Teilnehmer\*innen erlernen eine Technik, die innerhalb kurzer Zeit eine Stressreaktion in eine Wohlfühlreaktion verwandelt und wie sie mit Wertschätzung ein grundlegendes Element in die Betriebliche Gesundheitsförderung einbringen können.

### **Inhalte:**

- Einführung in die HeartMath-Methode
- Kohärenz, die natürliche Leistungsfähigkeit als Voraussetzung für Wertschätzung
- Erhöhung der Selbstwirksamkeit durch ein emotionales Selbstmanagement
- Ein intelligentes Energiemanagement für mehr Resilienz
- Der Einfluss von Kohärenz in Teams und anderen beruflichen Beziehungen
- Kohärente Kommunikation
- Wertschätzung als grundlegendes Element in der betrieblichen Gesundheitsförderung

Termine: Di, 16.10.2018, 9:00 - 16:30 Uhr

Di, 30.10.2018, 9:00 - 16:30 Uhr

Referentin: Barbara M. Jakob

Teilnehmerzahl: Max 15 Teilnehmende

Kursgebühr: 245 Euro

Ort: LEB Osnabrück, Drosselweg 2, 49132 Wallenhorst

Anmeldeschluss: 08.08.2018

Veranstaltungsnr: FB 23493

Info und Anmeldung: LEB Fachbereich Gesundheit u. Selbsthilfe, Tel. 05407 - 2092

oder [heike.lindenborn@leb.de](mailto:heike.lindenborn@leb.de)