

Gesund Führen

„mich führen“
„andere führen“

20.01.2017

Kurzbeschreibung

Das Workshop-Angebot umfasst zwei einzelne ganze Tage jeweils in Theorie und Praxis mit Erlebnisanteilen an der Kletterwand. Die Gruppengröße beträgt 12-15 Teilnehmer.

Tag 1: mich führen

Gesunde Führung beginnt immer bei sich selbst, was auch Thema des ersten Workshoptages sein soll.

Behandelt werden die Inhalte: Gesundheitsverständnis, Grenzen, Resilienz und Achtsamkeit mit dem Ziel die Teilnehmer über den Komplex Gesundheit zu informieren, die Vorbildfunktion als Führungskraft zu reflektieren und sich mit dem eigenen Gesundheitsverhalten auseinander zu setzen. Der erste Teil der Erlebnis Erfahrung überträgt die Themen Selbstverantwortung und Wahrnehmung. Die Übertragung der Achtsamkeit und eigener Grenzen findet im zweiten Erlebnis teil Klettern statt.

Tag 2: andere führen

Um gesunde Führung im Sinne der Organisationentwicklung und in den beruflichen Alltag der Führungskräfte zu übertragen behandelt dieser Workshoptag die Themen: Entwicklung fördern, Kommunikation und Stärken von und mit Mitarbeitern. Gesunde Führung wird erlebnisorientiert am Beispiel Angst beim Klettern mit den Teilnehmern erarbeitet und Führungsstile verdeutlicht. Coachingelemente zu Anerkennungs- und Feedbackkultur runden den Tag ab.

Inhaltlich richten sich beide Tage an den Elementen Führung, Fachkompetenz, Team und Gesundheit aus, die sich gegenseitig beeinflussen und wirken.

Ablauf: Tag 1 mich führen



Zeit	Was?	Wo?
09:00	Kennenlernen Inhalte Erwartungen	Seminarraum
09:30	Gesundheit und Führung - Selbstführung Themenschwerpunkte <ul style="list-style-type: none"> • Gesundheit • Grenzen • Resilienz • Achtsamkeit 	Seminarraum
10.30	Pause	
10.45	Einstiegsübungen <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung • Vertrauen 	Halle oder Seminarraum
11:05	Klettern I Einweisung <ul style="list-style-type: none"> • Gurte • Sicherung • Erste Schritte an der Wand 	Halle
12:30	Pause	
13:30	Klettern II Klettern in 3er Seilschaften	Halle
15:30	Pause und Umziehen	
16:00	Coaching I Themen: <ul style="list-style-type: none"> • Selbstreflexion Grenzen • Resilienzaufbau • Pausen und Abschalten 	Seminarraum
17:30	Transfer in den Arbeitsalltag	Seminarraum
18:00	Ende	

Ablauf: Tag 2 andere führen



Zeit	Was?	Wo?
09:00	Kennenlernen Inhalte Erwartungen	Seminarraum
09:30	Gesundheit und Führung - "Andere Führen" Themenschwerpunkte <ul style="list-style-type: none"> • Gesundheit • Entwicklung fördern • Kommunikation • Stärken 	Seminarraum
10:30	Pause	
10:45	Einstiegsübungen <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung • Vertrauen 	Halle oder Seminarraum
11:05	Klettern I Einweisung <ul style="list-style-type: none"> • Gurte • Sicherung • Erste Schritte an der Wand 	Halle
12:30	Pause	
13:30	Klettern II Klettern in 3er Seilschaften	Halle
15:00	Pause	
15:20	Coaching I Themen: <ul style="list-style-type: none"> • Führung in Belastenden Situationen am Bsp. Angst 	Seminarraum
15:50	Klettern III Falltest	Halle
16:45	Coaching II <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklungsräume • Anerkennungs- und Feedbackkultur 	Seminarraum
17:45	Transfer in den Arbeitsalltag	
18:00	Ende	

Trainer Jens Schreyer

Trainer- & Beraterprofil



Jens Schreyer, Diplom-Sozialpädagoge

Jens Schreyer

» Stärken leben, um Leben zu stärken. «

Gute Pädagogik braucht einen klaren und fördernden Rahmen. Dazu braucht es kompetente und gesunde Pädagoginnen und Pädagogen, eine sie unterstützende Führung und eine vitale Organisation.



Trainer- & Beraterqualifikation

Ausbildungen

Lehr- und Seniorcoach (DCV)

NLP Lehrtrainer (DVNLP)

Certified Professional of Positive Psychology (DACH PP)

Systemischer Berater (Inntal Institut)

Outdoortrainer (GFE)

Ropes Course Trainer (ERCA)

Schwerpunkte

Führung, Gesundheit, Teamentwicklung und Kommunikation

Stärken

Ich habe einen einfühlsamen, unaufgeregten und humorvollen Trainings- und Beratungsstil.
Ich bringe Dinge auf den Punkt und gebe ihnen ein klare Struktur und Orientierung.

Ort: DAV Kletterzentrum Bremen



Robert-Hooke-Str. 19
28359 Bremen



Kontakt



hkk Krankenkasse

Martinstraße 26

28195 Bremen

Tel. 0421 3655-0

Fax 0421 3655-3700

info@hkk.de

hkk.de