



## *Seminar „360° Führung - Leadership und Selbstfürsorge“*

Seminarangebot des Seminarzentrums der Kinderfreunde Steiermark in Sekirn am Wörthersee

8 Unterrichtseinheiten



## **Inhalte:**

Selbstfürsorge ist ein wichtiger Faktor für Gesundheit und Erfolg. Gute Führungskräfte schauen nicht nur auf die Gesundheit und das Wohlbefinden ihrer Mitarbeiterinnen, sondern achten ebenso auf das eigene Wohlbefinden. Immer nur zu funktionieren, funktioniert nicht. Wer sich selbst verausgabt und vergisst, schadet auf Dauer seiner psychischen und körperlichen Gesundheit. Spätestens dann kann man auch für andere nicht mehr da sein. Nicht selten mündet mangelnde Selbstfürsorge in einem Burn-out. Um den täglichen Herausforderungen gewachsen zu sein und ein gesundes und gut funktionierendes Team führen zu können, müssen Führungskräfte auf ihre eigene Balance achten. Führungskräfte sind immer auch Vorbilder. In den allermeisten Fällen verhält und entwickelt sich ein Team so, wie es die Führung vorlebt. Der Fisch beginnt also am Kopf ... zu grinsen.

- Erwartungs- und Zielklärung
- Selbstfürsorge – Grundstein für Resilienz
- Eigene Bedürfnisse und das eigene Wohl wahr- und ernst nehmen
- Schutz vor Belastungen und Selbstausbeutung
- Überprüfung des eigenen Mindsets
- Entspannungstechniken
- Innere und äußere Kommunikation

## **Methodische Arbeitsweise:**

- Neue Gedanken tanken durch Impulsstatements
- Einzel- und Gruppenarbeiten
- Moderierter Austausch und Diskussion
- Arbeiten mit Fragestellungen der Teilnehmerinnen
- Feedback und Reflexion

## **Nutzen:**

Die Seminarteilnehmer\*innen haben die Möglichkeit ihr eigenes Denken und Verhalten zum Thema zu reflektieren und werden motiviert, das eigene Wohl wahr und ernst zu nehmen.

## **Zielgruppe:**

Führungskräfte im unteren und mittleren Management, sowie alle interessierte Personen.

## **Vortragende:**

### **Frau Stenitzer Gabriele**

- Lebens- und Sozialberaterin
- Elementar- und Hortpädagogin
- Supervisorin, Coach, Mediatorin, Dipl. Mentaltrainerin
- 20 Jahre Trainingserfahrung (Kommunikation, Resilienz, Teamarbeit, Führung und persönliche Entwicklung)
- 30 Jahre Erfahrung in der Führung von Teams

## **Termine:**

Donnerstag, 29. Februar 2024, 09:00 – 17:00 Uhr

## **Optionale Übernachtungsmöglichkeit:**

Übernachtung im Zweitbettzimmer mit Dusche und WC.

Halbpension um € 65,60 pro Person und Übernachtung

28. Februar 2024 – 29. Februar 2024

29. Februar 2024 – 01. März 2024

## **Anmeldung:**

- Anmeldung per Mail: [mario.mirkovic@kinderfreunde-steiermark.at](mailto:mario.mirkovic@kinderfreunde-steiermark.at)
- Anmeldefrist: 22. Februar 2024
- Maximale Teilnehmer\*innen-Anzahl: 20

## **Kosten:**

- € 239,- für Seminarbeitrag
- Optional – dreigängiges Mittagessen (Mit Fleisch oder vegetarisch) – € 20,- pro Mittagessen

## **Veranstaltungsort:**

Seminarzentrum der Kinderfreunde Steiermark in Sekirn am Wörthersee  
Süduferstrasse 91  
9081 Sekirn am Wörther See/Reifnitz

## **Veranstalter:**

Kinderfreunde Steiermark GmbH  
Schlossergasse 4  
8010 Graz