

GESUNDE (SELBST-)FÜHRUNG

Kennen Sie das?

- Sie meistern den täglichen Spagat zwischen Verantwortung und Erwartungen?
- Sie kämpfen gegen die wachsende Erschöpfung?
- Es gibt immer mehr Momente, da funktionieren Sie nur noch?

Entdecken Sie Wege zu mehr Klarheit, innerer Stabilität und nachhaltiger Selbst-Führungskraft.



lösungsorientiert



ermutigend



kommunikations-
stark



praxisorientiert

INFORMATIONEN

Zielgruppe

Unternehmer, Führungskräfte und Interessierte

Dauer

1,5 Tage

Kosten

CHF 650 inkl. Kursunterlagen,
Mittagessen und Pausenverpflegung

Inhouse-Weiterbildung

Gerne führen wir den Workshop auch
exklusiv in Ihrem Unternehmen durch.

Veranstaltungsort

siehe Webseite

Termin und Anmeldung

Die aktuellen Termine
inkl. Anmeldung finden
Sie auf unserer Webseite.



INHALTE

Sich selbst besser verstehen

- Persönliche Verhaltens- und Kommunikationsmuster erkennen
- Stressreaktionen und Antreiber verstehen

Selbstregulation stärken, auch wenn es schwierig wird

- Autonomes Nervensystem verstehen
- Praktische Regulationsmethoden anwenden
- Verständnis für die Selbstwirksamkeit weiter entwickeln

Gesunde Selbstführung leben

- Klare Entscheidungen treffen – auch unter Druck
- Einblick und in verschiedene Selbst-Führungspraktiken
- Persönliche Umsetzung planen, ausprobieren und auswerten

Inkl. Perspektivenwechsel mit Frischluftgarantie, damit neue Ideen entstehen.

LEITUNG UND KONTAKT

Kompetenzzentrum für Führungsfragen

www.fuehrungsfragen.ch
info@fuehrungsfragen.ch
+41 79 663 89 83



Diana de Feminis

Betriebsökonomin,
Führungspersönlichkeit,
Coach & Kursleiterin



Simon Eggerschwiler

Techn. Kaufmann/eidg. FA,
BSc in BA, EMBA, Inhaber
Holistic Health Network
GmbH

«Wir sind
führungserfahren,
kompetent und
bereit, mit Ihnen den
nächsten Schritt
zu tun.»