



**INSTITUT FÜR
NACHFOLGE UND ENTWICKLUNG**

FÜHRUNG & GESUNDHEIT

Sich selbst und andere gesund führen

Mit der Workshopreihe erhalten Sie nicht nur einen fundierten Überblick über gesundheitsbezogene Einflussfaktoren und Mechanismen, sondern wenden dieses Wissen auch zur Reflexion Ihres eigenen Gesundheits- und Führungsverhaltens an: Sie erfahren, mit welchen Indikatoren sich der eigene Gesundheitsstatus erfassen lässt, welche Zusammenhänge zwischen Führung und Gesundheit der Mitarbeitenden bestehen und wie erste Schritte zur Gesundheitsförderung für Sie selbst – im Privaten wie im Führungsalltag – sowie in der

Personal- und Organisationsentwicklung aussehen können. Diese Inhalte wenden Sie in Praxis-einheiten direkt an und entwerfen persönliche Meilensteine für Ihre Führung und Gesundheit.

Die vier Module der Workshopreihe sind inhaltlich aufeinander abgestimmt, um die Umsetzung eigener Veränderungsziele zu begleiten. Da die Inhaltsschwerpunkte in sich abgeschlossen sind können die Module auch einzeln gebucht werden.

ZIELGRUPPE Unternehmer*innen und Führungskräfte

LEHR- UND ARBEITSMETHODEN Einzel- und Teamarbeit, praktische Übungen

TERMINE

Modul 1:	20.06.2024 (Präsenz) 12.07.2024 (online)
Modul 2:	22.07.2024 (Präsenz) 02.08.2024 (online)
Modul 3:	23.09.2024 (Präsenz) 18.10.2024 (online)
Modul 4:	24.10.2024 (Präsenz) 22.11.2024 (online)

WORKSHOPZEITEN

Präsenz-Termine: 9:30 – 17:30 Uhr
Online-Termine: 10 – 12 Uhr

ORT

Institut für Nachfolge und Entwicklung
Radegundisstraße 4
97450 Arnstein-Müdesheim

TEILNEHMERZAHL

8 bis 12 Personen

EINFÜHRUNGSANGEBOT

Je Modul 450,- € (zzgl. MwSt.)
inkl. Speisen und Getränke aus unserer Vital-Küche

WEITERE INFORMATIONEN

info@institut-nachfolge-entwicklung.de
M: +49 (0)151 – 28 94 65 64
T: +49 (0) 9363 722 48 48

INHALTE & STRUKTUR

MODUL 1 Was ist gesund?

Wissen – Verstehen – Umsetzen

- Führung & Gesundheit: Grundlagen & Forschungsbefunde
- Was ist Stress und wie gehe ich damit um?
- Individuelle Statusanalyse
- Bewegung am Arbeitsplatz
- Ernährungsinfos To-Go

MODUL 2 Wie werden wir widerstandsfähiger?

Stressmanagement – Resilienz – Entspannung – Ausdauer

- Führung & Gesundheit: Fokus Mitarbeitergespräche
- Stressprävention & Resilienz – individuell und im Unternehmen
- Ausdauertraining und Entspannungsverfahren
- Gesundheitsförderung: Vom Ziel zum Tun

MODUL 3 Man ist was man isst?

Zusammenhang von Leistungsfähigkeit, Ernährung und Bewegung

- Führung & Gesundheit: Vorbild & Teamkoordination
- Gesund, trotzdem lecker und einfach in der Zubereitung – geht das? Grundprinzipien aktueller Ernährungsforschung
- Gemeinsames Kochen
- Leistungsfähiger durch Muskelaufbau – Funktionelles Training geht auch mit wenig Zeit und geringem Aufwand

MODUL 4 Gelassenheit fördert Weitblick!

Best Practices und Veränderungsmanagement

- Führung & Gesundheit: Gesundheitsförderung durch Organisationsentwicklung – auch mit kleinem Budget
- Achtsamkeit und Entspannungsverfahren
- Individuelle Statusanalyse
- Ziele, (Peer-)Unterstützung & Feedback als Veränderungsmotor
- Umgang mit Widerständen und Rückschlägen



PD Dr. Daniela Sauer

Geschäftsführende Gesellschafterin und Leitung des Instituts für Nachfolge und Entwicklung, seit über 20 Jahren tätig im Kontext der Personal- und Führungskräfteentwicklung, Habilitation und Promotion im Bereich Beratung und Coaching, Lehrende für Systemische Beratung, systemischer Coach, Ausbildung zur Bankkauffrau.



Dr. Anja Limmer (Dipl.-Psych.)

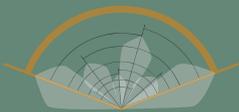
Promotion zur Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz und in der kardiologischen Sekundärprävention, Psychologiestudium mit organisationspsychologischem Schwerpunkt in Bamberg und Fribourg (CH), langjährige Erfahrung in der Personal- und Organisationsentwicklung in KMU und Großorganisationen sowie als Trainerin und Coach, Ausbildung zur Industriekauffrau in Erlangen und Berlin.



Gerhard Zapf

Therapeut für klinische Psycho-Neuro-Immunologie, Qi Gong-Lehrer, Ausdauerexperte, Nordic Walking-Master-Trainer uvm, 22-jährige Tätigkeit im Bereich Health Management/Health Promotion bei der Siemens AG (u.a. langjährige Tätigkeit als Sportlehrer zusammen mit Ärzten für Gesundheitsseminare), davon 12 Jahre als Leitung einer großen Betriebssportanlage, Referent für Firmen im Gesundheitsbereich.

TAGUNGSHAUS



IM GOLDENEN WINKEL



Wir laden Sie herzlich in unsere atmosphärischen Gesprächs- und Reflexionsräume im Herzen Unterfrankens ein.

Radegundisstr. 4
97450 Müdesheim

ANMELDUNG ZUM WORKSHOP



INSTITUT FÜR
NACHFOLGE UND ENTWICKLUNG

Sie können sich per E-Mail oder per Post mit dem folgenden Anmeldeformular anmelden. Die Anmeldebestätigung, Informationen zur Anfahrt sowie die Rechnung werden zugesandt. Die Teilnahmegebühr bitte erst nach Rechnungseingang und unter Angabe der Rechnungsnummer überweisen.

Es gelten die AGB des Instituts für Nachfolge und Entwicklung. <https://www.institut-nachfolge-entwicklung.de/AGB/>

Für Rückfragen stehe wir Ihnen als Ansprechpartner gerne persönlich zur Verfügung:

info@institut-nachfolge-entwicklung.de M: +49 (0)151 – 28 94 65 64 T: +49 (0) 9363 722 48 48

Termin (bitte ankreuzen)

- Modul 1: 20.06.2024 (Präsenz)
12.07.2024 (online)
- Modul 2: 22.07.2024 (Präsenz)
02.08.2024 (online)
- Modul 3: 23.09.2024 (Präsenz)
18.10.2024 (online)
- Modul 4: 24.10.2024 (Präsenz)
22.11.2024 (online)

Veranstaltungsort

Tagungshaus im Goldenen Winkel, Institut für
Nachfolge und Entwicklung, Radegundisstraße 4,
97450 Arnstein-Müdesheim bzw. online

Ihre Investition je Modul 450,- € zzgl. MwSt.

Der Modulpreis beinhaltet alle Workshopgetränke sowie für Sie spezielle vor Ort zubereitete Speisen: Morning-Welcome-Fingerfood, Mittagessen: gesund - leicht - lecker und eine vitale Snackpause am Nachmittag.

Wir freuen uns auf Ihre formlose Anmeldung per E-Mail, oder gerne auch über das nachfolgende Formular:

Anrede

Akademischer Titel

Vorname

Nachname

Firma

E-Mail

Straße Nr.

PLZ, Ort, Land

Nachricht

Datum

Unterschrift