

Recovery Zone für Führungskräfte

08.30 – 09.00 Uhr

Empfang mit Kaffee und Gipfeli

Vormittag

- Selbstfürsorge neu gedacht: Von innerem Druck zur nachhaltigen Selbstführung – Dürfen statt Müssen
- Ressourcen-Quadrant: Überblick über Stress, Leistungs, Erholungs- und Erschöpfungsphasen

Kaffee- und Kommunikationspause

- Recovery-Zone verstehen: Warum Erholung kein Stillstand ist – und wie individuelle Tätigkeiten (auch im Tun) regenerierend wirken können
- Impulse zur Achtsamkeit im Tun: „Was gibt mir jetzt Klarheit? Was nährt – was zehrt?“

12.00 – 13.00 Uhr

Gemeinsames Mittagessen

Nachmittag

- Dankbarkeit & Stolz: Wissenschaftlich belegte Kurz-Interventionen gegen Stress und für Wohlbefinden
- Mikro-Tools to go: Direkt anwendbare Mini-Impulse für Meetings, Kommunikation, Entscheidungszeiten
- Team Impulse: Mini-Rituale für mehr Wertschätzung, Präsenz und Team-Resilienz im Alltag

Kaffee- und Kommunikationspause

- Selbstverantwortung statt Selbstaufgabe: Führungskräfte als Gestalter gesunder Erfolgskultur
- Transfer in den Alltag: Ihr individuelles „Selbstführung-to-go“-Kit – einfach, wirksam und alltagstauglich
- Abschluss, Ausblick und Fragerunde

16.30 Uhr

Seminarschluss

Programmänderungen aus dringendem Anlass behält sich der Veranstalter vor.