



# Fortbildung nach Maß

## BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

### Kommunikation, Balance und Selbstwirksamkeit im Fokus

#### **Sie interessieren sich für ein maßgeschneidertes Seminar?**

Kontaktieren Sie uns telefonisch oder per E-Mail, um einen Termin für ein persönliches Beratungsgespräch zu vereinbaren. Gemeinsam stimmen wir Thema, Veranstaltungsort und Termine ganz nach Ihren Bedürfnissen ab.

Wir erstellen Ihr individuelles Angebot und senden es Ihnen per E-Mail zu.

Bei Einverständnis unterzeichnen Sie das Angebot bitte und senden es per E-Mail zurück. Änderungswünsche? Melden Sie sich gerne, wir nehmen Anpassungen vor.

Gesundheit im Arbeitskontext bedeutet mehr als nur körperliche Fitness. Sie basiert auf gelingender Kommunikation, innerer Balance und der Fähigkeit, den eigenen Handlungsspielraum bewusst zu nutzen.

Mit unseren Angeboten zur betrieblichen Gesundheitsförderung unterstützen wir Mitarbeitende und Führungskräfte dabei, Übergänge aktiv zu gestalten, Belastungssituationen souverän zu meistern und ihre Ressourcen zu stärken.

Im Mittelpunkt stehen dabei Selbstwirksamkeit, Achtsamkeit und ein respektvoller Umgang – für eine gesunde Arbeitskultur, die Menschen in unterschiedlichen Lebens- und Berufsphasen nachhaltig stärkt.

# BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

## **Selbstwirksamkeit in der Führung: Souverän handeln unter Druck - Pragmatische Führungsansätze für komplexe Zeiten**

Führung bedeutet heute mehr denn je, unter komplexen Rahmenbedingungen Orientierung zu geben, Entscheidungen zu treffen und Verantwortung zu übernehmen. Die Herausforderung besteht darin, handlungsfähig zu bleiben und Veränderung zu initiieren, auch wenn die äußeren Umstände begrenzt erscheinen.

### **Ihr Nutzen:**

Mehr Klarheit und Souveränität im Führungsalltag, erweiterte Handlungsspielräume, bewusster Einfluss und Gelassenheit in komplexen Situationen.

## **Abschied und Aufbruch: Bewusst in die neue Lebensphase**

### **Für wen?**

Für langjährig engagierte Mitarbeitende, die vor dem Übergang in den Ruhestand oder in eine Phase reduzierter Erwerbstätigkeit stehen und sich mit den persönlichen, sozialen und beruflichen Veränderungen dieser Lebensphase bewusst auseinandersetzen möchten.

### **Ihr Nutzen:**

Orientierung im Übergang in eine neue Lebensphase, Klarheit über die eigenen Perspektiven, aktives Gestalten des Abschieds, mehr Gelassenheit und Vorfreude auf das Kommende.



**F·O·R·U·M**  
GESUNDHEIT

FORUM GESUNDHEIT  
AM BRAMBUSCH 24  
44536 LÜNEN

0231 628 536 10  
INFO@FORUM-GESUNDHEIT-NRW.DE