

Gesunde Führung im Fokus



Gesundheit ist ein sehr hohes Gut! Wir werden immer älter und müssen zunehmend länger arbeiten. Darüber hinaus stellen Veränderungen in der Gesellschaft sowie auf dem Arbeitsmarkt Führungskräfte vor komplexe Herausforderungen. Gerade deshalb ist es besonders wichtig, mit seinen Ressourcen sorgsam und richtig „hauszuhalten“, um auf lange Sicht ein gesundes und ausgeglichenes Leben zu führen.

In dieser Veranstaltung werden die Themen Stress und Gesundheit in der Führung behandelt. Es wird vermittelt, wie auf die eigene Gesundheit geachtet werden kann, stressauslösende Bedingungen erkannt werden und wie diesen begegnet werden kann. Im Austausch mit Kolleg*innen wird der eigene Umgang mit Stress reflektiert und das Thema „Achtsamkeit“ beleuchtet und die Grundlagen zum Konzept der „Resilienz“ vermittelt, um Möglichkeiten zur Stärkung der eigenen Ressourcen zu entwickeln. Zudem wird das Thema „Gesund Führen“ behandelt.

Sechs Monate nach dem Seminar findet ein Erfahrungsaustausch statt, in dem Teilnehmende ihre Erfahrungen zu den Seminarthemen austauschen, diese reflektieren sowie Ideen und Lösungsmöglichkeiten zu Herausforderungen entwickeln.

Die Inhalte der Veranstaltung:

- ✓ Reflexion der eigenen Rolle als Führungskraft in belastenden Arbeitssituationen
- ✓ Auseinandersetzung mit Stress und Gesundheit in der Führung
- ✓ Achtsamkeit gegenüber sich selbst
- ✓ Erkennen der Stresssymptome sowie stressauslösende Bedingungen
- ✓ Kennenlernen des Konzepts der Resilienz als Stressbewältigungsstrategie

Anmeldungen sind
jederzeit möglich.



Die Veranstaltung im Überblick:



Die Seminardauer beträgt 2 Tage; zzgl. eines 1,5-tägigen Erfahrungsaustauschs nach ca. sechs Monaten.



Trainer- und Referententeam der Personalentwicklung



03.-04.11.2026



Filialleitungen der MERKUR CASINO Filialen, die ihre Einarbeitung abgeschlossen haben.



Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt.



Nach Abstimmung mit dem Regionalmanager nimmt Alina Nickel die Anmeldung per E-Mail entgegen.
(ALNickel@merkur-casino.de)
(Der Regionalmanager wird bei der Anmeldung bitte in Kopie gesetzt.)

