

Resilienz und Achtsamkeit

Angebote zur Stärkung der Widerstandskraft

PRÄSENZ

Ankerplätze für Führungskräfte

„Mit Gruppencoaching souverän auf Kurs bleiben!“

Für Führungskräfte in der NGD-Gruppe

Die Teilnehmenden erhalten die Möglichkeit, ihren belastenden Führungsalltag gemeinsam zu reflektieren, inne zu halten und neue Kraft zu schöpfen. An jedem Termin (je 9 – 16 Uhr) nehmen bis zu acht Führungskräfte teil. Der Standort ist frei wählbar. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Begleitet und moderiert wird das Gruppencoaching von erfahrenen Coaches. Mögliche Fragestellungen, die eingebracht werden können:

- » Wie schaffe ich es als Führungskraft, meine Mitarbeitenden zu stützen, zu stärken und zu motivieren?
- » Wie gehe ich gut mit belastenden Emotionen um?
- » Wie nehme ich eigene Erschöpfungsphasen besser wahr und schöpfe wieder Kraft?

Ziele:

- » Stärkung der eigenen Resilienz und der eigenen psychischen Gesundheit
- » Sensibilisierung für Auswirkungen des eigenen Führungsverhaltens auf Zufriedenheit und Gesundheit der Mitarbeitenden und auf sich selbst

Rendsburg

Herrenumkleide
Herrenstraße 17

08. Mai
05. Juli
07. September
14. November
14. Dezember
mit Dr. Dina Loffing
www.dr.dinaloffing.de

Itzehoe

Himmel & Erde,
Kirchenstraße 5

04. Juli
31. August
21. November
31. Januar 2024
29. Februar 2024
mit Peter Kersten
www.peterkersten.de

Timmendorfer Strand

Bugenhagen BBW,
Strandallee 2a

01. Juni
04. Juli
18. September
01. November
13. Dezember
mit Peter Kersten
www.peterkersten.de

Flensburg

Holländerhof
Preesterbarg 20

11. Mai
16. Juni
11. Juli
06. September
10. Oktober
mit Corinna Kunz
www.corinnakunz.de