

<b>Uhrzeit</b>	<b>Thema</b>	<b>Arbeitsform</b>
<b>09:00-09:20</b>	Einstieg, Vorstellung des Themas, Vorstellung des Trainers, Ablauf	Impulsvortrag und Gespräch
<b>09:20-10:30</b>	Vorstellung der TN, Erwartungsabfragen	Gruppenarbeit und Plenum
<b>10:30-10:45</b>	Pause	
<b>10:45-11:30</b>	Führung und Gesundheit. Hintergrundinformationen, Studien, Körper und Psyche als Einheit	Impulsvortrag und Gespräch
<b>11:30-11:40</b>	Kurzpause	
<b>11:40-12:30</b>	Führung und Gesundheit: Fallbeispiele zum kränkenden Führungsverhalten	Partnerarbeit
<b>12:30 – 13:30</b>	Mittagspause	
<b>13:30-15:00</b>	Selfcare: Belastungsabbau, Ressourcenaufbau, Stressbewältigung	Impulsvortrag, Partnerarbeit und Fragebogen
<b>15:00-15:20</b>	Pause	
<b>15:20-16:40</b>	Selfcare. Abschalten aber richtig, gesunder Schlaf, die persönliche „Altersvorsorge“	Impuls. Spiel, Gespräch
<b>16:40-17:00</b>	Entspannungsübungen aus dem Qigong	

<b>Uhrzeit</b>	<b>Thema</b>	<b>Arbeitsform</b>
<b>09:00-09:10</b>	Kurze Bewegungsübungen für den Büroalltag (auch im Anzug oder Dienstkleidung)	Vormachen und Gruppe macht mit
<b>09:10-10:30</b>	Gesund führen: Anerkennung, Lob, Wertschätzung. Grundlagen des Jahresgesprächs	Impulsvortrag, Gruppenarbeit und Plenum
<b>10:30-10:50</b>	Pause	
<b>10:50-12:05</b>	Gesund führen: Interesse, Transparenz, Klima.	Impulsvortrag, Gruppenarbeit und Gespräch
<b>12:05-12:30</b>	Gesprächsführung, Kommunikation, Einbeziehen	Impulsvortrag, Gruppenarbeit und Gespräch
<b>12:30 – 13:30</b>	Mittagspause	
<b>13:30-15:00</b>	Kollegiale Beratung: Umgang mit Konflikten, Anforderungen etc.. mit Beispielen auf dem Führungsalltag	Einführung, Partnerarbeit und Auswertung im Plenum
<b>15:00-15:20</b>	Pause	
<b>15:20-15:50</b>	Grenzen und Professionelle Unterstützung	Impulsvortrag und Gespräch
<b>15:50-16:35</b>	Selbstcheck und Transfer	Einzelarbeit und Plenum
<b>16:35-17:00</b>	Feedback, letzte Fragen	Plenum