VINTEGO

IN KOOPERATION MIT LIBRA

PRAXISWORKSHOP FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE & HR

GESUND FÜHREN. RESILIENT BLEIBEN.



Resilienz & Gesundheit im Berufsalltag

Wie Sie Ihre eigene Widerstandskraft stärken und gleichzeitig gesunde Arbeitsbedingungen im Unternehmen fördern.

TERMIN
10. Dezember 2026
09:00-17:00 Uhr

ORT
KoWerk76
Wilhelmshaven

MEHR ALS NUR DURCHHALTEN.

Stress verstehen, Ressourcen aktivieren und Gesundheit im Team bewusst gestalten. Der Workshop verbindet persönliche Reflexion mit direkt anwendbaren Methoden und konreketen Impulsen für den Führungsalltag.

Drei Impulse für ihren Arbeitsalltag

1

BELASTUNGEN VERSTEHEN

Stressauslöser & Warnsignale erkennen. Eigene Ressourcen & Handlungsspielräume reflektieren.

2

RESILIENZ STÄRKEN

Atemtechniken, Mikropausen, Achtsamkeit & Bewegung praktisch kennenlernen.

3

GESUNDHEIT GESTALTEN

Führung bewusst leben & realistische nächste Schritte für das Unternehmen entwickeln.

FÜR WEN?

Führungskräfte, Personalverantwortliche, Unternehmer*innen & Multiplikator*innen.

TRAINERIN

Sabine Borke - LIBRA-Consult GmbH

JETZT ANMELDEN

Der Kurs ist inkl. Verpflegung, Material & einer Teilnahmebescheinigung.