

Reflexions- und Selbststeuerungskompetenzen schärfen: Ressourcen stärken, Potenziale entfalten, zielbewusst kommunizieren und handeln.

Formate	BGM/BGF	Impuls- Vortrag	Team- entwicklung	Prozess- begleitung	Seminar- Workshop	Coaching/ Sparring
<b>Zeitlicher Umfang</b>		60-90 min	1-2 Tage	nach Aufwand	siehe unten	3-5 x 120 min
<b>Führungskräftewerkstatt:</b> Lösungsstrategien für die stimmige Selbst- und Mitarbeiterführung					X (4 Tage p.a.)	X
<b>Team-Navigator:</b> Ressourcen stärken und Gestaltungsspielräume im Team zielorientiert nutzen für ein starkes Teamgefühl			X			X
<b>Personalmanagement in Zeiten des demografischen Wandels:</b> Wirkungsstarke Ansätze zur Sicherung von Wissen und Leistungsfähigkeit				X	X (2 Tage)	
Chefsache Demografie: Erfolgsfaktor für die Mitarbeiterbindung		X		X		X
<b>Betriebliches Gesundheitsmanagement in der digitalen Transformation:</b> Schlüssel zur Arbeitgeberattraktivität und zu geringeren Krankheitskosten	X			X	X (3 Tage)	
KMU-Gesundheit auf den Punkt: Bedarfs-, praxisgerecht und finanzierbar	X	X		X		
<b>Resilienz:</b> Das Immunsystem der Seele im Zeitalter der Arbeitswelt 4.0	X	X				X
<b>Potenzial der persönlichen Stärke:</b> Resilienz und Achtsamkeit im Berufsalltag	X		X		X (2 Tage)	X
<b>Resilienz-Training für Führungskräfte:</b> Innere Stärke und mentale Flexibilität für eine gesundheitsorientierte Führung	X				X (2 Tage)	X
<b>Gesunder Lebens- und Arbeitsstil leicht gemacht:</b> Das kleine 1x1 für den Alltag	X		X		X (1 Tag)	X
<b>Stress gelassener begegnen</b> - Kraftreserven wirksam aufbauen	X		X		X (2 Tage)	X
<b>Lauf Yoga - Breath Walk®:</b> Stressbewältigung mit der Achtsamkeit in Bewegung	X		X		X (2,5 Std.)	
<b>Gute Aussichten für 50plus:</b> Persönliche Ressourcen entdecken, eigene Strategien ergänzen und wirkungsvoll einsetzen	X				X (1 Tag)	X

Andrea Fenske Vitalperspektiven . Sandweg 83 . 60316 Frankfurt am Main . 069 17506672 . info@vitalperspektiven.de . www.vitalperspektiven.de



Andrea Fenske

Erfolgreich navigieren für mehr Lebens- und Arbeitsqualität

Sandweg 83  
60316 Frankfurt am Main

Telefon: 069 . 17 50 66 72  
Mobil: 0176 . 47 68 10 93

[info@vitalperspektiven.de](mailto:info@vitalperspektiven.de)  
[www.vitalperspektiven.de](http://www.vitalperspektiven.de)

---