



Über den
Digi-Winner
förderbar



Führungskräfte-Quickie: Leadership und Self-Care - Gesund führen beginnt bei sich selbst

Führungskräfte stehen im Spannungsfeld zwischen Verantwortung, Leistungsdruck und der Begleitung von Teams. Dabei bleibt die eigene Gesundheit oft im Hintergrund – obwohl sie grundlegend für eine wirksame und nachhaltige Führung ist. Ein gesunder Führungsstil beginnt bei der Selbstfürsorge. Sie ist keine Kür, sondern Voraussetzung für Resilienz, Klarheit und Vorbildwirkung. Dieses Impulsseminar gibt einen ersten Einblick, wie man Führung, gesund und wirkungsvoll gestalten kann.

Zielgruppen: Führungskräfte in Bildungs- und Beratungsorganisationen

Lernziel:

- Bewusstsein schaffen für die Bedeutung von Self-Care im Führungsalltag
- Reflexion der eigenen Rolle und Vorbildfunktion im Zusammenhang mit gesundheitsfördernder Führung
- Kennenlernen zentraler Methoden zur Stressbewältigung

Inhalt:

- Gesund führen – warum das bei mir beginnt
- Die 6 Dimensionen gesunder Führung
- Self-Care als siebte Dimension: Abschalten, Erholen, Schlafen, Pausen
- Stressbewältigung
- Praktische Impulse zur Selbstfürsorge trotz hoher Anforderungen

Max. Gruppengröße: 14 TN

Um sich anzumelden, klicken Sie bitte hier: www.abif.at/seminare

Der Seminarbeitrag ist 1 Woche nach Rechnungserhalt fällig. Der Seminarplatz verfällt 2 Wochen nach Rechnungserhalt. Kontodaten entnehmen Sie bitte der Rechnung.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

[Impressum](#)

[AGB](#) (PDF)

[Datenschutzerklärung](#)

Termin

15.12.2026

Uhrzeit

13:00-16:00

Kosten

€ 231,- (inkl. 10% Ust.)
(vöbb Mitglieder: 10% Skonto)

Umfang

3 UE

Mag.^a Nora Korecky

ist Burnoutprophylaxe Trainerin mit jahrelanger Erfahrung. Ihre Schwerpunkte sind Gesundheitsförderung und Empowerment nach dem Prinzip der Salutogenese. Sie arbeitet digital und analog im Einzelsetting und mit Gruppen und hat ihre Praxis für Burnoutprävention und Kinesiologie in Wien.

Voraussetzungen

Internetzugang, PC/Laptop, Webcam, Micro /Headset, Smartphone, Bereitschaft mit der (kostenfreien) Zoom-Vollversion zu arbeiten.

Veranstalter

ABIF - analyse, beratung und interdisziplinäre forschung

vöbb - Vereinigung Österr. Bildungs- und Berufsberater*innen

