



**08.–09. Nov.**  
IN HANNOVER

**ANMELDUNG**

bitte bis zum  
25. Oktober 2019



## Kompetent in Führung 2019

### Gesunde (Selbst-)Führung

– Sich bewusster durch den Arbeitsalltag bewegen

In diesen zwei Tagen werden Sie eingeladen, die Gesundheitswertigkeit Ihres eigenen Arbeits- und Führungsverhaltens zu reflektieren. Dabei spielt die Bewusstheit über eigene Wahrnehmungs- und Bewertungsmuster eine bedeutsame Rolle.

Weiter erforschen Sie, was genau bei Ihnen Stress auslöst und mit welchen Ressourcen Sie sich in solchen Situationen schützend und stärkend verbinden können.

Sie erarbeiten sich erste Schritte hin zu einer bewussteren Selbststeuerung im Sinne einer „salutogenen“ (Selbst-)Führung.

- + Wahrnehmung: Wie fokussiere ich?
- + Individuelle Standortbestimmung
- + Salutogenese (A. Antonovsky)
- + Persönliche Antreiber-Dynamiken
- + Entlastung durch Rollenklarheit
- + Führung und Wertschätzung

#### Zielgruppe

- + Hauptberufliche und ehrenamtliche Führungs- und Nachwuchsführungskräfte
- + Team- und Projektleitende
- + Personalverantwortliche und beratende und engagierte Personen

#### Trainerin

Antje Mein (Hannover)

**Beginn** 1. Tag 10:00 Uhr, **Ende** 2. Tag 16:30 Uhr

#### Kosten

185,00 € für TN aus Mitgliedsvereinen des LSB Niedersachsen e. V.

370,00 € für alle anderen TN

Inkl. Vollverpflegung, Arbeitsmaterialien, Übernachtung im DZ mit Dusche/WC, Einzelzimmerbuchung nach Verfügbarkeit, EZ-Zuschlag 12,50 € pro Nacht

#### Veranstaltungsort/Kontakt

Akademie des Sports im LandesSportBundes Niedersachsen e. V.

Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10, 30169 Hannover

Tel.: 0511-1268-305, Fax: 0511-1268-4305

E-Mail: [dkrause@akademie.lsb-nds.de](mailto:dkrause@akademie.lsb-nds.de)

Die Anmeldung erfolgt über das BildungSportportal des LSB Niedersachsen e. V.