

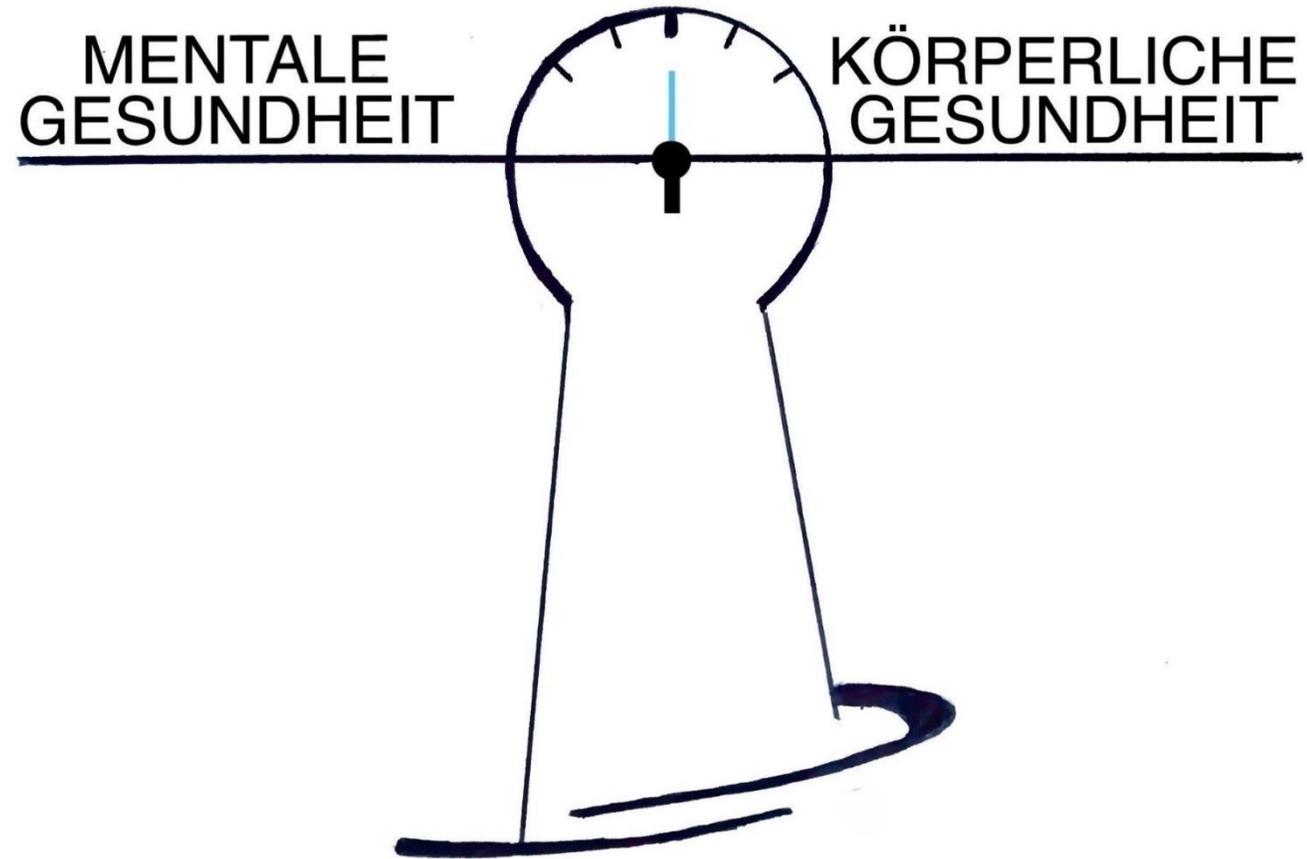


MABALANCE
Business in Motion

LeadBalance



MABALANCE
Business in Motion



Führen in Balance



M A B A L A N C E
Business in Motion

LeadBalance

- **Ihr Nutzen**
 - **Zielklärung** durch mentales Training
 - **kommunikative Kompetenz** (z.B. Zuhören können)
 - Austausch für mehr **Sicherheit** und **Sozialkompetenz**
 - Rückenstärkung bzw. **Entlastung** schaffen
 - Hochtourenfahrt der Gesundheit (mental und körperlich)
 - Identifikation von **Potenzialen und Stärken**
 - effektives Arbeits- und Freizeitverhalten
 - lernen sich abzugrenzen
 - Empowern des Teams als Coach
 - Kreieren eines integrativen Teams, das eine klare Strategie erhält



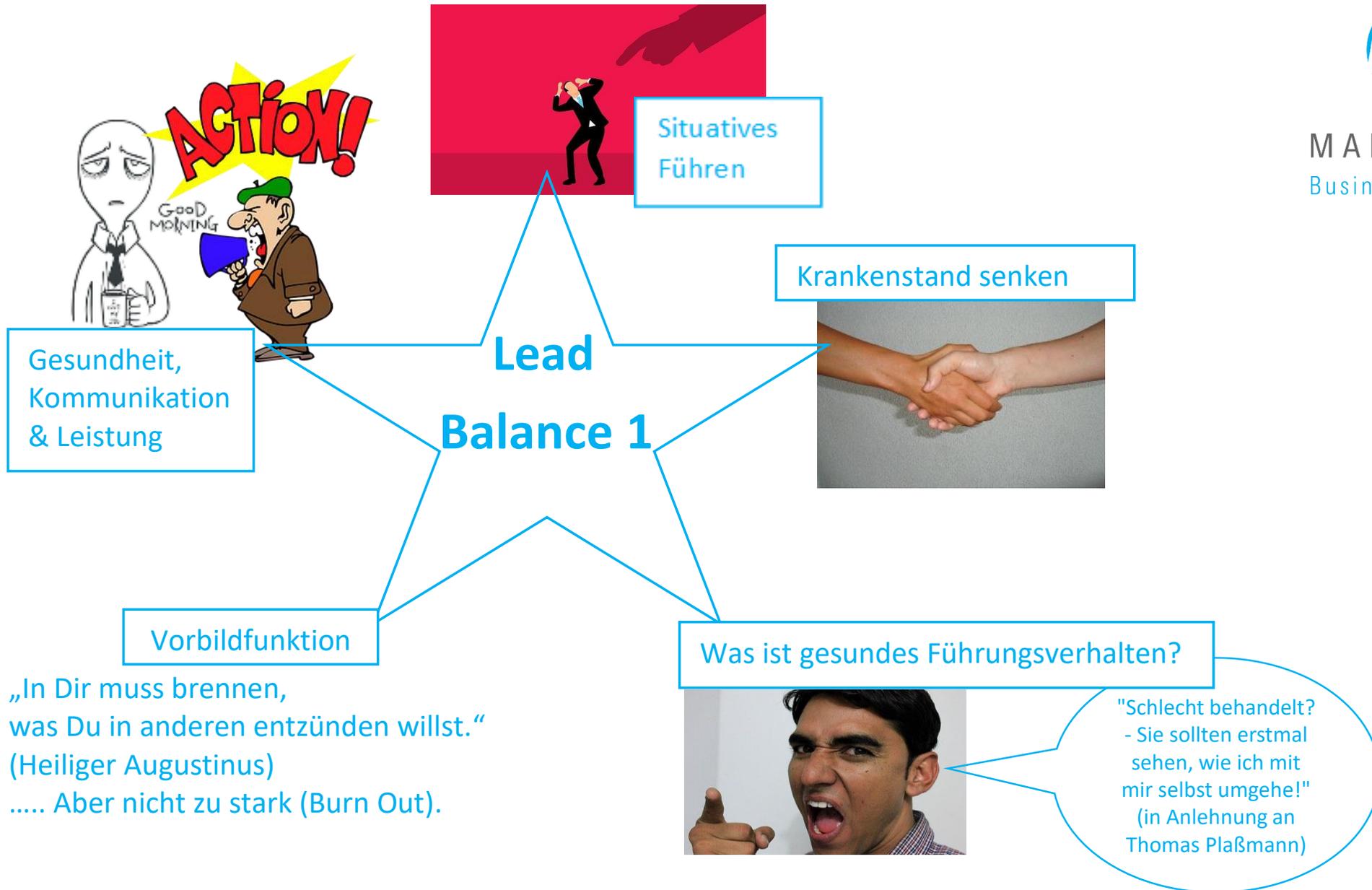
MABALANCE
Business in Motion

LeadBalance

- **LeadBalance 1 - Modul zur Führungskompetenz**
= Führen in Balance
 - Der Zusammenhang von Gesundheit, Kommunikation und Leistung
 - Reflexion des eigenen Führungsverhaltens – was wirkt krankmachend, was gesundheitsförderlich auf das Team?
 - Führung auf Distanz
 - Resilientes Führen
 - Wie beeinflusse ich die Arbeitszufriedenheit meiner Mitarbeiter?
 - Aufgaben und Dimensionen gesundheitsgerechter Führung
 - Was ist ein gesundes Führungsverhalten?
 - Situatives Führen
 - Als Führungskraft selbst gesund bleiben



MABALANCE
Business in Motion





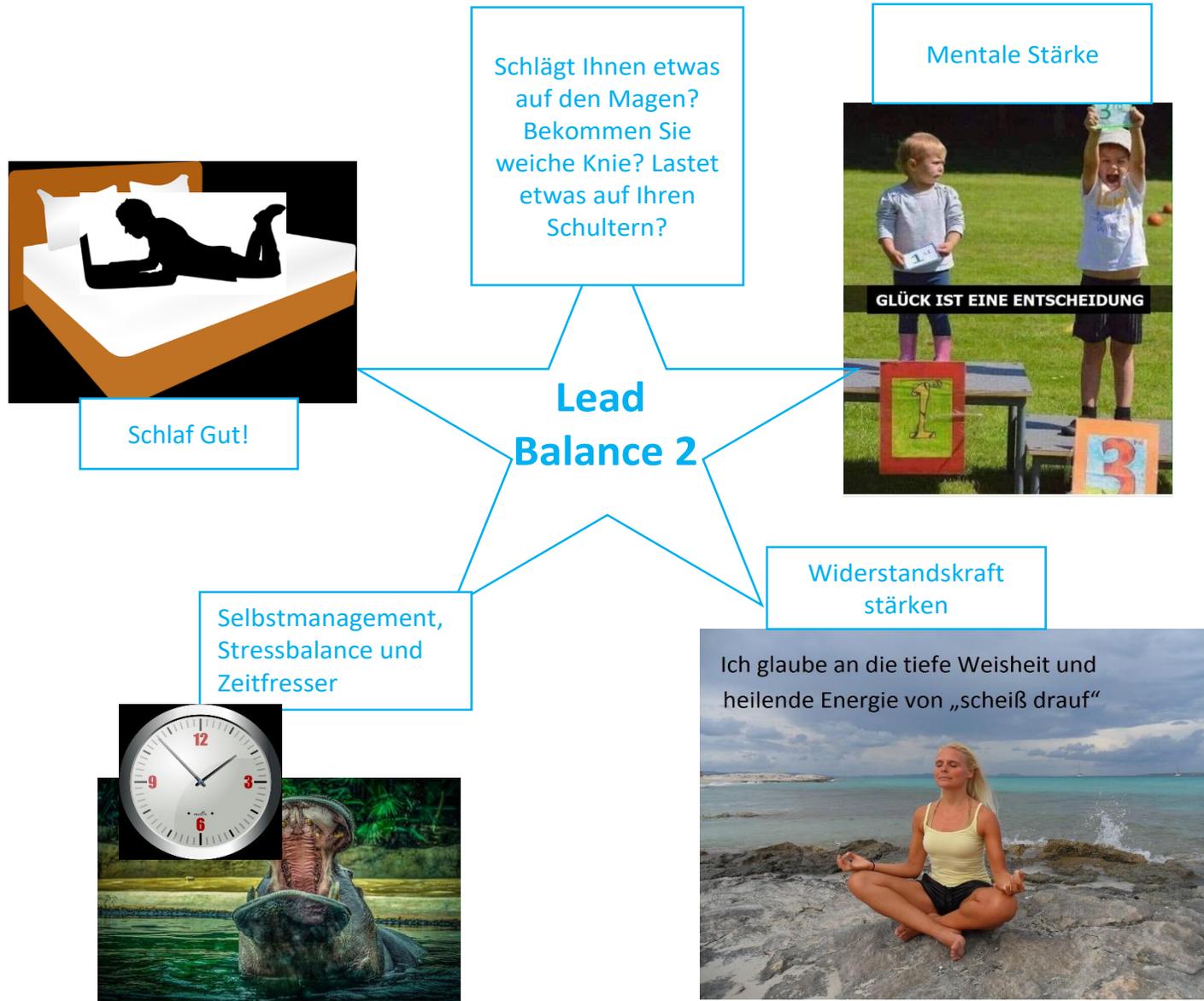
MABALANCE
Business in Motion

LeadBalance

- **LeadBalance 2** - Modul zur mentalen Stärke
= Mentale Balance
 - Eigene Resilienz
 - Stressbalance
 - Stressfreier Umgang mit Störungen
 - Schlafgesundheit
 - Psychosomatik am Beispiel Rückengesundheit



MABALANCE
Business in Motion





MABALANCE
Business in Motion

LeadBalance

- **LeadBalance 3** - Modul zur gesunden Arbeit
= Work - Balance
 - Ergonomie im Home Office
 - Arbeiten im Home Office
 - Augenentspannung
 - Atemtechniken



MABALANCE
Business in Motion





MABALANCE
Business in Motion

LeadBalance

- **LeadBalance 4** - Modul zur körperlichen Fitness
= Haltung in Balance
 - Achtsamkeit
 - Entspannung
 - Brain Fit
 - Pilates
 - Rückenfit
 - Faszientraining
 - Gesundheits-Check
 - Fußgymnastik
 - Lockern und Stretching,
 - Gesunde Ernährung
 - Auf Wunsch: Nordic Walking, Jogging oder Fit Body (Powerkurs)



MABALANCE
Business in Motion

