



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

# 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

# LeadBalance

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



M A B A L A N C E  
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)