

Gesund führen

Wie Sie die mentale Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden stärken

Die gesellschaftlichen Krisen in den vergangenen Jahren führen uns den Wert unserer körperlichen und mentalen Gesundheit deutlicher denn je vor Augen. Inzwischen werden Gesundheit und Wohlbefinden der Beschäftigten als eines der Kernthemen im Unternehmenskontext begriffen. Insbesondere Führungskräfte sind in diesem Zusammenhang gefordert. Denn durch ihr Kommunikations- und Führungsverhalten nehmen sie Einfluss auf „Stress“, „Gesundheit“, „Motivation“ etc. der Beschäftigten. Sowohl in positiver als auch in negativer Hinsicht!

Ihr Nutzen

- Sie erhalten kompaktes Hintergrundwissen zu dieser komplexen Gesamthematik
- Sie lernen die Bedeutung der Gesundheitsthematik im Betrieb für alle Beteiligten besser einzuschätzen, einzuordnen
- Ausgewählte Praxisbeispiele vertiefen Ihr Verständnis für die Thematik und geben Denkanstöße zum Transfer in den eigenen Arbeitsalltag
- Sie können Ihr eigenes Führungsverhalten reflektieren und erkennen Möglichkeiten Ihre Führungskompetenzen noch weiter zu entwickeln
- Sie tun aktiv etwas für die eigene psychophysische Gesundheit
- Sie entdecken Ansatzpunkte, wie das Wohlbefinden von Beschäftigten und Führungskräften im Betrieb noch besser gefördert werden kann

Inhalte

Selbst-Fü(h)r-Sorge: „Nur wer sich selbst Gutes tut, kann auch anderen Gutes tun!“

- Kompaktes praxisrelevantes Hintergrundwissen zur Herkunft und Bedeutung von „Stress und Resilienz“ erfahren
- Eigene Stress- und Belastungsfaktoren besser erkennen und reflektieren
- Impulse und Strategien zur Optimierung der persönlichen Stresskompetenz und Resilienz erhalten (kurz- und langfristige Maßnahmen)
- Einfach praktizierbare Übungen und Methoden zur Pflege der körperlichen und mentalen Stresskompetenz/Resilienz kennenlernen

Gesund Führen: „Die Führungskraft nimmt ihren Krankenstand mit!“

- Kompaktes Hintergrundwissen zum Zusammenhang von „Führung und Gesundheit“ bzw. Auswirkungen von Führungsverhalten erhalten
- Sensibilisieren für die Bedeutung der Thematik in Bezug auf Aspekte wie z. B. Fehlzeiten und Zunahme psychischer Erkrankungen etc.
- Das eigene Kommunikations- und Führungsverhalten reflektieren
- Klassische Fallbeispiele diskutieren und auf den eigenen Berufsalltag transferieren
- Wichtigen Säulen/Dimensionen gesunder Führung in Theorie und Praxis kennenlernen

Zielgruppe

- Geschäftsführer*innen
- Manager*innen und Führungskräfte
- Mitarbeiter*innen, die Führungspositionen anstreben, und auf das Thema „Gesundheit/Wohlbefinden der Beschäftigten“ vorbereitet sein wollen
- Mitarbeiter*innen mit Schnittstellenfunktion und Kommunikationsverantwortung

Methoden

Interaktiver Vortrag, Einzel- und Gruppenübungen, Methoden aus der humanistischen, systemischen und positiven Psychologie, Methoden aus der Sportpsychologie und Sport- und Bewegungswissenschaft, Übungen zur psychophysischen Spannungsregulation

Hinweise

Max. Teilnehmerzahl: 10 Personen

Dauer: 2 Tage

Aktuelle Termine und Preise entnehmen Sie bitte unserer Internetseite: [Gesund führen](#)

Seminarkennziffer: A65