

Gesund führen

So bleiben Sie als Führungskraft und Ihr Team gesund und motiviert

In diesem Seminar geht es um zwei Aspekte von Gesundheit in Betrieben.

Zum einen geht es um Sie als Führungskraft. Gesunde und motivierte Führungskräfte sind lösungsorientiert, erreichen ihre Ziele und entwickeln ihr Unternehmen weiter. Gesundheit bedeutet, die richtige Balance zu finden zwischen den eigenen Ansprüchen, den Anforderungen des Berufs und der persönlichen Belastbarkeit. Führung ist kein Sprint, sondern ein Marathon - darum ist es wichtig, sich langfristig gesund zu erhalten.

Zum anderen geht es um die Gesundheit der Mitarbeitenden. Psychische Störungen greifen mehr und mehr um sich und es ist für Führungskräfte wichtig, sich damit zu befassen und adäquat damit umzugehen. Wesentliche Faktoren für die Gesundheit der Teammitglieder sind der Führungsstil und das Kommunikationsverhalten der Führungskraft. Der Ton macht die Musik - wertschätzende und zugleich klare Kommunikation ist gesundheitsfördernd.

Inhalte

Die Führungskraft:

- Stress und Burnout - Begriffsklärung
- Persönliche Stressanalyse
- Erarbeitung eines individuellen Stressbewältigungsprogramms.
- Reduktion von Stress und Stärkung von Ressourcen
- Work-Life-Balance

Die Mitarbeitenden:

- Handlungsmöglichkeiten und Grenzen der direkten Führungskraft
- Der Einfluss von inneren und äußeren Erwartungen
- Führungsstile
- Gesund führen in der Praxis
- psychische Störungen bei Mitarbeitenden erkennen
- Umgang mit psychisch kranken Teammitgliedern
- Motivierend und wertschätzend kommunizieren

Ziele:

Die teilnehmenden Führungskräfte erhalten Informationen über Stress, Burnout und psychische Probleme bei Mitarbeitenden. Die Führungskräfte erarbeiten Strategien der persönlichen Stressbewältigung. Außerdem geht es um die Optimierung von Führungsstil und Kommunikation im Hinblick auf das Arbeitsteam.

Zielgruppe: Führungskräfte

Termin: 25.-26.4.23

Leitung: Dipl.-Psychologe Michael Schimpke, Business-Coach mit den Schwerpunkten Betriebliches Gesundheitsmanagement und Stressbewältigung