



## TRAININGSAGENDA

### Gesund führen

#### Ziele des Seminars:

Die Führungskräfte werden sensibilisiert, den Einfluss ihres Führungsverhaltens auf die Gesundheit ihrer Mitarbeiter wahrzunehmen, und bauen ihren mitarbeiterorientierten und gesundheitsgerechten Führungsstil weiter aus. Sie erlangen neue Ideen und Vorgehensweisen, mögliche Beanspruchungen abzubauen und Ressourcen wie soziale Unterstützung auszuweiten, ohne den Leistungsgedanken außer Acht zu lassen. Als Basis ist hierbei ein gesundheitsgerechter Umgang mit sich selbst unverzichtbar. Die Führungskräfte werden aufgefordert, sich mit ihrer eigenen Widerstandskraft und Belastbarkeit in schwierigen Situationen auseinanderzusetzen, und bei Bedarf werden die Konzepte der Resilienz und des Burnouts vorgestellt. Ziele sind die Erhaltung und Förderung der Gesundheit durch einen wertschätzenden Umgang miteinander und mit sich selbst - bei gleichzeitiger Leistungsorientierung - sowie die Prävention psychischer Fehlbeanspruchungen.

#### Inhalte des Seminars:

##### Gesund führen - auch unter Druck

- Einflussfaktoren auf die Gesundheit am Arbeitsplatz
- Selbstfürsorge als Basis gesunder Führung
- Eigene „Energieräuber“ und „Innere Antreiber“: Mit welchen Ressourcen halten Sie selbst stressigen Zeiten stand? Lernen Sie Ihren persönlichen Stil in Belastungssituationen kennen
- „Kränkendes“ vs. gesundes Führungsverhalten in 6 Dimensionen: Die eigene Gesundheitserhaltung der Mitarbeiter stärken und beeinflussen
- Grenzen der Führungskraft
- Rollenspiel zur Begrüßung von Mitarbeitern nach deren längerer Erkrankung
- Belastbarkeit der Mitarbeiter: Balance zwischen der Förderung der Leistungsentfaltung der Mitarbeiter und der Verhinderung von Überlastung?
- *Optional* Resilienz: Warum einige Menschen an Krisen oder unter Druck zerbrechen und andere gestärkt aus schwierigen Situationen hervorgehen
- *Optional* Burnout: Erschöpfung aufgrund langanhaltender beruflicher Überlastung

#### Dauer des Seminars:

1 Seminartag