

Gesundheitsförderliches Führen

Gesunde Mitarbeiter als Erfolgsfaktor



SEMINAR

Inhalt

Als Führungskraft müssen Sie sich heute aktiv mit dem Thema Gesundheit als Führungsaufgabe beschäftigen.

In dem 2-tägigen Seminar setzen Sie sich mit psychischen und physischen Belastungen auseinander und lernen gesundheitsförderliche Ressourcen bei Ihnen und Ihren Mitarbeitern zu aktivieren. Sie lernen Methoden der mitarbeiterorientierten Führung kennen. Sie erlernen Strategien, mit denen Sie psychische Fehlbelastungen erkennen und vermeiden. Sie erhalten konkretes Wissen über gesundheitsbedingende Mechanismen und Ideen zur Entfaltung Ihres gesundheitsgerechten Führungsstils.

Gesunde Selbstführung

- Was hält mich gesund? - Salutogenese
- Gesundheit als Wert verstehen
- Achtsamkeit, Selbstwirksamkeit und Gesundheitsvalenz
- Eigene Stressmuster erkennen
- Einfluss von Körper, Gedanken und Gefühlen
- Resilienz - Widerstandskraft stärken
- Stressmanagement - der richtige Umgang mit Stress
- Burnout - ernsthaft krank oder nur eine Modeerscheinung
- Belastungsabbau und Ressourcenaufbau
- Umgang mit psychischen Belastungen

Gesundheit als Führungsaufgabe

- Die Führungskraft als Vorbild
- Gestaltung von gesundheitsfördernden Arbeitsbedingungen
- Förderung von gesundheitsförderlichen Ressourcen
- Erkennen von psychischen Fehlbelastungen
- Der gesunde Führungsstil
- Wertschätzung und Anerkennung
- Soziale Unterstützung
- Überlastungssymptome bei Mitarbeitern erkennen
- Umgang mit ständiger Erreichbarkeit

Methoden

Einzel- und Teamarbeit, Praxisübungen

Zielgruppe

Inhaber, Geschäftsführer und Führungskräfte

Dauer

2 Tage

Teilnehmerzahl

Mind. 6, max. 8 Personen

Teilnahmegebühr

Preis auf Anfrage

Trainer



Robert Scheidel,
Dipl.-Betriebswirt (FH),
Trainer

Führung



Führung

Gesundheitsförderliches Führen

Gesunde Mitarbeiter als Erfolgsfaktor

Gerade in Zeiten des Fachkräftemangels, einer wachsenden Arbeitsverdichtung und steigenden Anforderungen sind Ihre Mitarbeiter immer stärkeren Belastungen ausgesetzt. Das Führungsverhalten in Unternehmen hat dabei einen signifikanten Einfluss auf die physische und besonders die psychische Gesundheit der Mitarbeiter, wie die folgende Studie belegt:

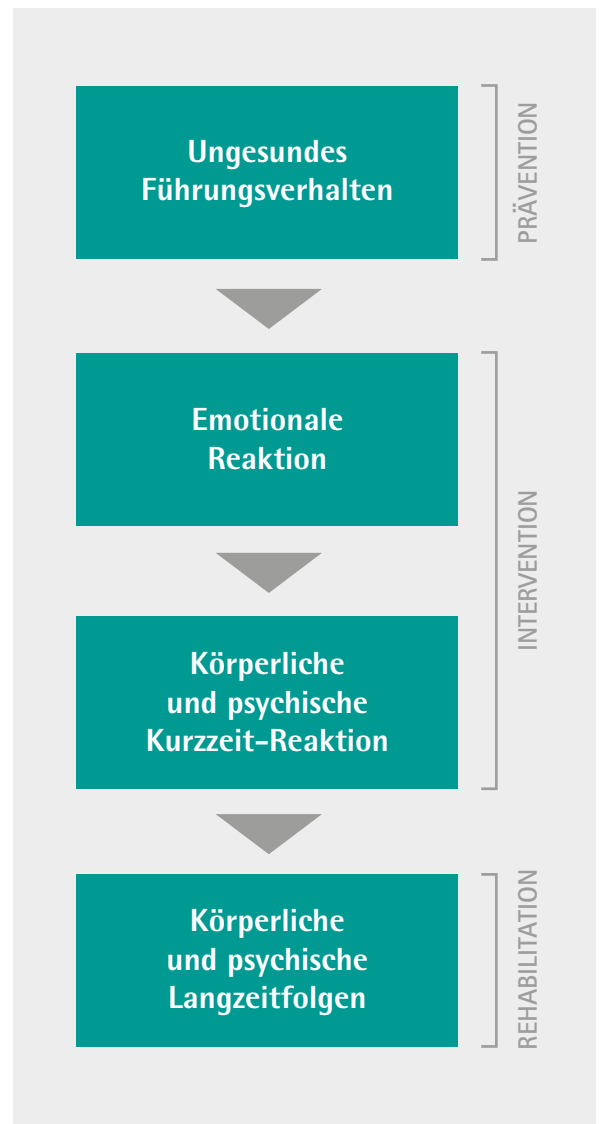
„Führungskräfte nehmen ihren Krankenstand mit.“
(VW Sachsen; in Nieder et al., 2001)

In einer Untersuchung bei Volkswagen wurden die Führungskräfte innerhalb von zwei Abteilungen getauscht – Eine mit niedrigem Krankenstand und eine mit hohem Krankenstand. Nach einem Jahr konnte festgestellt werden, dass der Krankenstand ebenfalls gewechselt hatte (VW Sachsen; in Nieder et al., 2001).

Durch das gesundheitsförderliche Führungsverhalten verringern Sie Fehlbelastungen, stärken Ressourcen und fördern das Wohlbefinden Ihrer Mitarbeiter sowie deren Identifikation mit dem Unternehmen.

Eine gesunde Selbstführung und die bewusste Achtsamkeit des eigenen Wohlbefindens sind die Basis, um die Förderung der Gesundheit Ihrer Mitarbeiter als Führungsaufgabe zu verstehen und als Vorbild zu leben.

Eine gesunde Führung verhindert unter anderem chronischen Stress und dessen gefährliche Langzeitfolgen wie Herz-Rhythmus-Störungen, Schlafstörungen, Depressionen und Burnout.



Büro Schwarzwald

Hansjakobstraße 3
79822 Titisee-Neustadt
Tel. 0 76 51 / 97 28 80 - 0
Fax 0 76 51 / 97 28 80 - 29

Büro Baden

Hauptstraße 44
79336 Herbolzheim
Tel. 0 76 43 / 934 632
Fax 0 76 43 / 934 638

info@mittelstandstrainer.de
www.mittelstandstrainer.de

Mittelstandstrainer®

Training - Beratung - Coaching