

# Gesundes Führen – sich selbst und andere nachhaltig führen

## ZIELGRUPPE

Führungskräfte, die als ein gutes Vorbild und über einen achtsamen Umgang mit Mitarbeitern eine gute betriebliche Gesundheit und damit eine hohe Qualität von Mitarbeiterleistungen sicherstellen möchten.

## AUSGANGSLAGE

Im Rahmen betrieblicher Qualitätssicherung stehen Wohlergehen und Gesundheit der Beschäftigten zunehmend im Mittelpunkt. Auf diesem Gebiet Vorbild zu sein und den demographischen Faktor angemessen zu berücksichtigen stellt heute eine strategische Schlüsselkompetenz für Führungskräfte dar und bildet ein Element nachhaltiger Personalentwicklung.

## INHALTE DES SEMINARS

Im Seminar werden Sie die wichtigsten Aspekte der Mitarbeitergesundheit mit einem breiten Themenspektrum erfahren: Krankheit, Stress, Belastung, Burnout, Salutogenese, Resilienz, Demographie, Kommunikation und Motivation. Diesen Aspekten stellt das Seminar die Qualität Ihrer persönlichen Führung gegenüber und bietet hierzu eine Bestätigung und Erweiterung Ihres Wissens.

## DIE WICHTIGSTEN THEMEN

### **Sich selbst gesund führen**

- Wo stehe ich selbst zwischen "kerngesund" und "chronisch krank"?
- Wie gehe ich mit Druck und Belastung um, wie schätze ich die eigene Belastbarkeit ein?
- Was ist Burn-Out?
- Was sind meine persönlichen Schlüsselfaktoren für Gesundheit?
- Entwicklung individueller salutogener Strategien

### **Andere gesund erhaltend führen**

- Wie führe ich andere bisher?
- Wie sieht die Gesundheits-/Krankenzustand in meiner Abteilung/meinem Team aus? Welcher Art sind die Erkrankungen?
- Die Schlüsselfaktoren: Wertschätzung, Kommunikation mit Herz, Motivation
- Resilienz: Der subjektive Faktor
- Was brauchen die Älteren – und was die Jüngeren?
- Was ist ein gutes Team?

→ Im gesamten Seminar praktische Übungen (auf Wunsch mit Videoeinsatz)

## NUTZEN DES SEMINARS

Ziel des Seminars ist eine erhöhte Selbstreflexion sowie ein Vorbildverhalten im Sinne einer gesund erhaltenden Arbeitskultur für sich selbst wie auch für den eigenen Einflussbereich. Eingeflochten in die inhaltlich-thematischen Fragestellungen sind fachliche Beiträge, Entspannungstipps, Fallbeispiele und Einzelaufgaben. Somit sorgen inhaltliche Beiträge, Reflexion und Praxisarbeit für eine Verbesserung des eigenen Führungsverhaltens und Ihrer Führungskompetenz insgesamt.

## WIE BEREITE ICH MICH VOR?

Vor dem Seminar können Sie sich gerne mit folgenden Fragestellungen beschäftigen: Wie schätzen Sie die aktuelle Mitarbeitergesundheit ein? Welche Maßnahmen haben Sie bisher in dieser Richtung initiiert? Welche Hürden sind Ihnen dazu in der Kommunikation mit Ihren Mitarbeitern bisher begegnet? Bringen Sie hierzu gerne Beispiele aus Ihrem Führungsalltag mit.

## DAUER

2 Tage