



■ Gesundes Führen - sich und andere

Gesundheit ist ein wirtschaftlicher Faktor der immer mehr in den Fokus von Personalentwicklung und Management tritt. Wollen Sie eine gesundheitsfördernde Unternehmens- und Führungskultur aufbauen, die zu einer stärkeren Mitarbeiterbindung führt? Ist Ihre Fehlzeitenquote zu hoch und Sie wollen dem mit gesundheitsfördernden Maßnahmen entgegen wirken? Als Führungskraft können Sie darauf positiv Einfluss nehmen. Die Basis dafür ist der gesundheitsbewusste Umgang mit sich selbst, denn wer gestresst ist und stets „am Limit“ leistet, kann nicht gesund mit anderen umgehen. Dieser Workshop vermittelt den Teilnehmern ein klares Bild über den Zusammenhang von Führung und Gesundheit. Es werden praktikable Maßnahmen zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit aller Beschäftigten diskutiert sowie praktische Tipps gegeben.

Inhalte:

Die eigene Rolle als Führungskraft

- Führung im Unternehmen - Umgang mit Agilität, Komplexität und Veränderungen
- Fachliche und menschliche Leitung - Auswirkungen auf die eigene und die Gesundheit der Mitarbeiter
- Vorbild sein - SelfCare
- Grenzen erkennen

Gesundheit und Stress – was macht Mitarbeiter krank?

- Definition von Stress und dessen Auswirkungen auf die Gesundheit
- Definition Gesundheit
- Stress erkennen
- Lebensbalance

Mitarbeiterführung

- Wertschätzende Kommunikation
- Persönlichkeitsmodell nach Riemann und Thomann
- Führungskulturstile nach Riemann und Thomann

Methoden:

- Fachlicher Input
- Paar- bzw. Gruppenübungen
- Selbsttests
- Fallbeispiele
- Erfahrungsaustausch