

Gesund Führen

Führen Sie sich selbst und Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gesund

Ziel

- Sie verstehen die komplexen Zusammenhänge innerhalb des Themenkomplexes Gesundheit – Selbstführung – Führung und
- können diese in Ihrem eigenen Lebens- und Führungsalltag pragmatisch anwenden.

Ihr Nutzen

- Sie fördern Ihre eigene Gesundheit und die Ihrer Mitarbeitenden und tragen so langfristig zu Gesundheit und Leistungsfähigkeit in Ihrem Unternehmen bei.

Inhalt

- Ihre individuellen Ziele und Anliegen.
- Konzept zur Entstehung von Gesundheit: Salutogenese
- Das Phänomen Stress und seine Auswirkungen auf die Entstehung von Krankheiten.
- Gesunde Selbstführung:
Bewährte Coping-Strategien im Umgang mit Stress, Stressprävention, Günstiges Zeit- und Selbstmanagement fördern und Nutzen von Ressourcen.
- Gesunde Mitarbeiterführung:
Zusammenhang zwischen Führung, Führungskraft als Modell, Wertschätzung, Anerkennung, Gesundheit, gesundheitsförderlicher Führungsstil (Salutogenese und Führung), Abbau von Belastungen und Aufbau von Ressourcen.
- Gesunde Teamführung:
Herstellen eines gesundheitsförderlichen Teamklimas: Vielfalt im Team schätzen, integrierende Haltung, Transparenz und systemische Aspekte.
- Entwickeln eines individuellen Umsetzungsplans.
- Vorbereiten des Transfers in Ihre Praxis.

Methoden

- Abwechslungsreicher Ablauf durch einen sehr praxisorientierten Wechsel von Theorieinput, Reflexion, Gesprächssimulationen, Erfahrungsaustausch, Einzel- und Gruppenarbeit.

Zielgruppe

Führungskräfte

Dauer

2 – 3 Tage

Gruppengröße

max. 12
Teilnehmende