

Erweitern der Stresskompetenz für Führungskräfte

Ziele

- Ihnen sind die ganzheitlichen, objektiven sowie subjektiven Faktoren und wechselseitigen Zusammenhänge des Phänomens „Stress“ bewusst.
- Sie können aktiv für Ihre eigene Gesundheit sorgen, Ihre eigene Work-Life-Balance regulieren, und konstruktiv mit eigenen Stressfaktoren umgehen. Sie tragen begleitend und modellhaft dazu bei die Stress-kompetenz Ihrer Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter zu erhöhen; Sie erkennen starke Belastung Ihrer Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter und können konstruktiv damit umgehen.

Inhalte

- Arbeitsverdichtung und Folgen für Gesundheit und Work-Life-Balance; Definition von Stress, Belastung, Gesundheit.
- Klären individueller und objektiver Einflussfaktoren. Was wirkt individuell stressverstärkend, was stressmindernd?
- Entwickeln von Strategien zur eigenen Gesundheitsförderung, Stressminderung und Resilienz (Persönliche Widerstandskraft), Entspannungs- und Ausgleichsmöglichkeiten: Persönliche Gratifikationsbilanz, um die eigene Fitness, Leistungsfähigkeit, Motiviertheit, Work-Life-Balance und Gesundheit zu erhalten.
- Gesundheitsorientierte Führung – stresserhöhende und stressfördernde Verhaltensweisen im Führungsprozess; Schaffen konstruktiver Rahmenbedingungen; Erkennen von Belastungs-situationen der Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter und konstruktiver Umgang damit: Ansprechen, Finden von Lösungen.
- Ableiten eines persönlichen Handlungsplans zur Umsetzung in die Praxis.

Methoden

Interaktives Vorgehen mit Theorieinput, Selbstreflexion, Erfahrungsaustausch, Kleingruppenarbeit und Umsetzungsplanung orientiert an den Zielen und Anliegen der Teilnehmerinnen/Teilnehmer.

Zielgruppe

Führungskräfte

Dauer

2 Tage