

## 2-tägiges Intensiv-Führungskräfteseminar

# Führung & Gesundheit

### Erfolgreiches Gesundheitsmanagement



**Dieses Seminar richtet sich an, Führungskräfte, Teamleiter\*innen und Geschäftsführer\*innen, die**

- ✓ ihre eigenen Stressbelastungen und Auswirkungen erkennen und vermeiden möchten.
- ✓ ihre Mitarbeitenden gesund führen wollen.
- ✓ erfahren möchten, wie leistungsmotivierend und gesundheitsfördernd sich stressfreies Führungsverhalten auf Mitarbeitende auswirken kann.
- ✓ neue Anregungen und Ideen für die eigene Gesundheitsförderung und die ihrer Mitarbeiter\*innen suchen.



## Stärken Sie Ihr Team und sich selbst mit erfolgreichem Gesundheitsmanagement

Als Führungskraft haben Sie erheblichen Einfluss auf die Stressoren und Ressourcen in Ihrem Arbeitsteam. Sie haben es in der Hand mit Ihrem Führungsverhalten dafür zu sorgen, dass aus Anforderungen an Ihre Mitarbeiter\*innen keine Überforderungen werden. Dies stellt auch für Sie selbst eine große Aufgabe dar. Das Befinden jedes und jeder einzelnen Mitarbeitenden bewusst wahrzunehmen und sich intensiv um sein Team zu kümmern, verlangt von Ihnen viel Achtsamkeit und Empathie.

# Stressvermeidung mit gesundem Führungsstil

Als Führungskraft haben Sie erheblichen Einfluss auf die Stressoren und Ressourcen in Ihrem Arbeitsteam. Sie haben es in der Hand mit Ihrem Führungsverhalten dafür zu sorgen, dass aus

Anforderungen an Ihre Mitarbeiter\*innen keine Überforderungen werden. Dies stellt auch für Sie selbst eine große Aufgabe dar. Das Befinden jedes und jeder einzelnen Mitarbeitenden bewusst wahrzunehmen und sich intensiv um sein Team zu kümmern, verlangt von Ihnen viel Achtsamkeit und Empathie.

## Gesund führen: Stressmanagement & Burnout-Prävention

Sie lernen Anzeichen von Stress und psychischer Überlastung bei sich selbst und ihren Mitarbeiter\*innen frühzeitig zu erkennen und mit einem salutogenen Stressmanagement entsprechend gegenzusteuern. Wir üben gesundheitsfördernde Verhaltensweisen an vielen Praxisbeispielen, damit Sie und Ihre Mitarbeiter\*innen sich zukünftig vor Stressfaktoren und einem krankmachenden Verhalten schützen können und Burnout-Situationen vermeiden lernen. Sie reduzieren Ihren Krankenstand und erhöhen gleichzeitig Motivation und Produktivität Ihrer Mitarbeiter\*innen.

## Mit gesundem Führungsstil Ihr Team fördern

Wir stärken Sie in ihrer gesundheits- und leistungsorientierten Kommunikationskultur und vermitteln Ihnen relevantes Wissen zum Thema Führung und Gesundheit. Wir zeigen Ihnen, wie Sie durch eine gesunde Arbeitskultur Ihre Mitarbeiter\*innen bestmöglich motivieren und dadurch ein erfolgreiches leistungsstarkes Team entwickeln können.

### INHALTE - DAS LERNEN SIE IN DIESEM FÜHRUNGSKRÄFTETRAINING!

- Aspekte von Gesundheit
- Auswirkungen von Führungsverhalten
- Self-Care
- Faktoren der Stresserkennung
- Erste Stressbewältigungsansätze
- 6 Dimensionen gesunder Führung

### METHODEN – SO HABEN SIE LANGFRISTIG ERFOLG!

- Fallvignetten
- Selbstanalyse aus der eigenen Praxis
- Empfängergerechte Kommunikation / Schulz von Thun
- Resilienz und salutogene Führung
- Tools aus dem Selbstmanagement / Selbstcoaching
- Theorieinput und Praxisübungen

### NUTZEN – DAS NEHMEN SIE FÜR IHRE BERUFLICHE PRAXIS MIT

Am Ende dieses Seminars wissen Sie,

- um was krankmachende Risikofaktoren und gesundheitsfördernde Schutzfaktoren sind.
- wie Sie Ihre und die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter\*innen schützen und fördern können.
- welchen Einfluss Ihr Führungsverhalten auf die Mitarbeiter\*innengesundheit hat.
- wie Sie ein gesundheitsförderndes Gespräch mit Ihren Mitarbeiter\*innen führen

## SEMINARINFORMATIONEN / PREISE pro Person

- Seminargruppe: **3-5 Teilnehmer\*innen**
- Seminardauer: 2 Tage
- Seminarzeit: 09:00–16:30 Uhr
- Seminarpreis: **1.600,- €** zzgl. 19% MwSt. (1.904,- € inkl. 19% MwSt.)
- Frühbuchung\*: **1.400,- €** zzgl. 19% MwSt. (1.666,- € inkl. 19% MwSt.)  
*\*Nur bei Zahlung bis 60 Tage vor Seminarbeginn und bei einer Buchung direkt über unsere Homepage.*
- In der Seminargebühr enthalten sind alle Seminarunterlagen und die Hotel-Tagungspauschale (2 Kaffeepausen und Mittagessen pro Seminartag).

