
Gesundheitsbewusst führen – In Balance im Business

Ein Training für Führungskräfte

Zielgruppe	Führungskräfte
Die Situation	<p>Führungskräfte haben eine besondere Verantwortung für die Gesundheitsförderung ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter am Arbeitsplatz – Sie haben Fürsorge zu tragen. Vorbildhaft wirken sie, wenn sie auf ihre eigene körperliche und seelische Balance bewusst achten. So sind sie besser in der Lage, wertschätzend mit Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zu kommunizieren und Führungsfehler zu vermeiden.</p> <p>Darüber hinaus können diese Balance-haltenden Führungskräfte den Führungsalltag bewusst so gestalten, dass die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ihr Wohlbefinden und ihre Arbeitszufriedenheit steigern und somit ihre Widerstandskräfte stärken können.</p>
Das Training	<p>In diesem Training erarbeiten die Teilnehmer, welche Maßnahmen gesundheitsfördernd sind und wie sie eigenen Stress vermeiden und abbauen können, um einen klaren Blick dafür zu entwickeln, wie Gesundheitsförderung in den Führungsalltag integriert werden kann. Durch Veränderungen und Ergänzungen von Führungswerkzeugen wie Jahresgesprächen oder Zielvereinbarungen können Führungskräfte gemeinsam mit ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern herausarbeiten, wie die Energien des Einzelnen individuell gestärkt werden können.</p>
Schwerpunkte	<ul style="list-style-type: none">✓ Merkmale von Gesundheit und Krankheit kennenzulernen,✓ Zusammenhänge zwischen Zufriedenheit und Gesundheit zu erleben,✓ eigene und fremde Stärken zu erkennen,✓ Instrumente der stärkenorientierten Führung zu erwerben,✓ Zuversicht zu entwickeln und auszustrahlen,✓ Anerkennung zu erfahren und auszusprechen,✓ sich für Über- und Unterforderung zu sensibilisieren,✓ eigene Stressoren zu erkennen und innere Stressauslöser abzubauen.
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">✓ Säulen der Widerstandskraft✓ Einheit von Körper und Seele✓ Der Übergang von Gesundheit zu Krankheit✓ Glück und Zufriedenheit als Gesundheitsstabilisatoren✓ Persönlichkeitstypen und ihre Stärken✓ Schwächen und ihre Stärken✓ Der Zusammenhang von Haltung und Verhalten✓ Stärkenorientierte Führung✓ Authentische Ausstrahlung und Zuversicht

- ✓ Lob, Wertschätzung und Anerkennung
- ✓ Angemessenes Loben und Kritisieren
- ✓ Die anerkennende Mitarbeiterbefragung
- ✓ Achtsamkeit
- ✓ Über-und Unterforderung, Zielvereinbarung
- ✓ Kenntnis von Stressoren
- ✓ Verhinderung von Stress
- ✓ Rückkehrergespräche

Die Methoden Bei diesem Training wechseln sich erlebnisorientierte Übungen mit Einzelreflexion, Gruppenarbeiten, Inszenierungen und Vorträgen ab.

Die Investition 970 Euro zuzüglich Mehrwertsteuer pro Teilnehmer incl. Hand-out und Trainernebenkosten

Teilnehmerzahl bis 12 Teilnehmer

Die Dauer Drei Tage jeweils von 9 – 16.30 Uhr

1. Tag – Gesundheit und Krankheit
2. Tag – Gesundheitsfördernde Führungsinstrumente
3. Tag – Vorbild-liche Führungskräfte

Die Termine werden individuell vereinbart.

Ute S.F. Rody