

Schulung

Gesund führen – sich und andere! (Nach Dr. Anne Katrin Matyssek)

Thema:

Führungskräfte spielen eine besonders wichtige Rolle, wenn es darum geht, Motivation, Betriebsklima und Anwesenheitsquote zu verbessern. Sie sollen z.B. Kränkungen vermeiden, Stress reduzieren und Ressourcen aufbauen – angesichts der wachsenden Belastungsdichte keine leichte Aufgabe. Manchmal kommt dabei auch die eigene Gesundheit zu kurz: Man verzichtet häufiger auf Pausen oder denkt abends immer wieder darüber nach, wie man mit einem belasteten Mitarbeiter im Team umgehen kann.

Das Seminar „Gesund führen – sich und andere!“ soll Ihnen mögliche Wege zum gesundheitsgerechten Umgang mit sich selbst und Ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern aufzeigen. Mit verschiedenen Leitlinien und Tools für eine gesunde und motivierende Gestaltung des Miteinanders erhalten Sie Impulse für mehr Handlungssicherheit. Der Erfahrungsaustausch mit Kolleginnen und Kollegen „im gleichen Boot“ soll darüber hinaus dazu beitragen, Bestätigung zu erfahren und Entlastung zu schaffen. Denn nur wer auf seine eigene Gesundheit achtet, hat auch das Wohlbefinden der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Blick – dazu müssen Sie kein „Gesundheitsapostel“ sein oder werden!

Inhalte:

Das Seminar nach dem bewährten und evaluierten Konzept von Dr. Anne Katrin Matyssek zielt darauf ab, den Teilnehmenden die Auswirkungen von Führungsverhalten auf das Wohlbefinden, die Gesundheit und Anwesenheit ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bewusst zu machen und gesundheitsgerechtes Führungsverhalten zu fördern.

Das Seminar wird mit einem aktivierenden und lernoptimierenden Methodenmix durchgeführt und behandelt unter anderem:

- wissenschaftliche Zusammenhänge zwischen Führung und Gesundheit
- Tools zur gesundheitsgerechten Mitarbeiterführung in 6 Dimensionen

- Self Care für Führungskräfte (z. B. eigene Stressbewältigung, bewusstes Abschalten)
- Grenzen der Führungskraft und professionelle Hilfen im Unternehmen
- Kollegiale Beratung (bei der 2-tägigen Variante)
- Handlungsimpulse zur Transfersicherung

Zielgruppe / Teilnehmerkreis:

Führungskräfte aller Hierarchieebenen

Teilnehmer:

8-15 Führungskräfte ohne direkte Führungsbeziehung (empfohlen)

Dauer:

variabel

Schulungsort:

Inhouse-Veranstaltung direkt in Ihrer Firma

Preis:

auf Anfrage

Referentin:

Dipl.-Jur. Anna Kraatz, M. A.

Ausgebildete Trainerin für das Seminarkonzept „Gesund führen – sich und andere!“

Ansprechpartner/Kontakt:

Abteilung Betriebliches Gesundheitsmanagement

Telefon: 0531-35444 24

E-Mail: gesundheit@eversonline.de