

# Gesundheit und Führung

## Sich selbst und Mitarbeiter gesund führen

Zunehmende Arbeitsverdichtung und der immer schnellere Wandel in der Arbeitswelt erfordern von Führungskräften ein hohes Maß an körperlicher und geistiger Fitness. Ebenso wird von ihnen erwartet, dass sie ihre Mitarbeiter gesundheitsorientiert führen, um deren Leistungsfähigkeit zu erhalten. Wertschätzung und Anerkennung zählen neben guten Arbeitsbedingungen zu den gesund erhaltenden Faktoren und sind gleichsam Aufgaben einer modernen Führungskraft. Die Basis bildet jedoch in erster Linie ein gesundheitsbewusster Umgang mit sich selbst – denn wer ständig gestresst ist, dem wird es schwer fallen, auf das Wohlbefinden anderer zu achten.

Zielgruppe: Das Seminar richtet sich an Führungskräfte, die mit einem modernen Führungsstil zu einem hohen Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter und damit zu mehr Leistungsfähigkeit beitragen wollen.

### Inhalte des Seminars

- Was ist Gesundheit?
- Verantwortungsvoll mit der eigenen Gesundheit umgehen
- Die Führungskraft als Vorbild: Lösungen vorleben und kultivieren
- Die eigenen Ressourcen und Potenziale stärken
- Analyse des persönlichen Umgangs mit Stress und Gesundheit
- Stress auslösende Arbeitsbedingungen und typische Stresssymptome
- Was Mitarbeiter brauchen, um gesund zu bleiben
- Wertschätzende Führung als Ansatzpunkt: Analyse des eigenen Führungsstils
- Kommunikation als wichtigste Führungsaufgabe

### Methoden

- Fachlicher Input durch den Trainer
- Selbstanalyse durch Fragebögen
- Einzel- und Gruppenübungen
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe

### Trainer/in

Unsere Trainer verfügen über langjährige Trainings- und Beratungspraxis und besitzen neben einem einschlägigen Studium der Psychologie, Pädagogik oder Geisteswissenschaften umfassende praktische Erfahrungen und Kenntnisse aus Unternehmen und Wirtschaft. Ihre Trainingsschwerpunkte liegen in den Bereichen Kommunikation im Beruf, Entwicklung sozialer Kompetenzen, professionelle Arbeitsorganisation, Bewerbung und Führung.

### Kontakt

| Telefon: | eMail: |