

CHEFSACHE GESUNDHEIT?

Psychosoziale Gesundheitsförderung im Team

Viele Mitarbeitende fühlen sich überlastet, Stress und psychische Erkrankungen sind auf dem Vormarsch. Die Auswirkungen: hoher Krankenstand und das damit verbundene hohe Arbeitsaufkommen im Team. Auch engagierte und leistungsorientierte Mitarbeitende gehen oft über ihre Grenzen. Stellen Sie als Führungskraft die richtigen Weichen.

ZIEL Nach diesem Seminar sind Sie sensibilisiert, wie Arbeitsanforderungen, Führungsverhalten und Gesundheit zusammenhängen. Sie sorgen für wesentliche gesundheitliche Rahmenbedingungen, die Leistungsabfall und Fehlzeiten reduzieren. Sie haben Ihre Leistungsträger im Blick und schützen sie frühzeitig vor Überforderung. Ihr Werkzeugkoffer für gesundheitsgerechtes Führen ist prall gefüllt. So finden Sie Ihre eigene gesunde Balance und agieren als Führungskraft stressresistent und resilient.

ZIELGRUPPE

Führungskräfte, die ihre Führungs-
aufgabe um das Thema „gesund Führen“
erweitern möchten.

NUTZEN

- Die eigene Gesundheit und die des Teams stärken
- Langfristig leistungsfähig und positiv bleiben
- Steigenden Anforderungen als Führungskraft gerecht werden
- Ein gesundes Arbeitsumfeld für Mitarbeitende gestalten
- Realistischer Umgang mit hohem Arbeitsaufkommen

METHODEN

Trainer-Input, Einzel- und Gruppenarbeiten, Fallbeispiele, Reflexionsgespräche, Erfahrungsaustausch, kollegiale Beratung und Simulationen

DAUER

2 Tage

AUCH INTERESSANT

- VERÄNDERUNGSKOMPETENZ: ERFOLGSFAKTOR RESILIENZ
- TEAMS ERFOLGREICH FÜHREN

INHALTE

- Führungsverhalten und Gesundheit: Chancen und Grenzen
- Die sechs Prinzipien für gesundes Führen
- Das Zusammenspiel von Führungsverhalten und Krankenstand
- Wichtige Rahmenbedingungen für gesundheitsförderliches Verhalten
- Fürsorgliches Führen im Spannungsfeld von Aufgabenpensum und Überlastung
- Realistische Aufgabenverteilung bei krankheitsbedingten Ausfällen
- Gesundheitsfördernde Führungsstile und Führungsverhalten
- Führen als Gesundheitsfaktor: Handlungsmöglichkeiten einer Führungskraft
- Gesundes Führungsverhalten in den Führungsalltag integrieren
- Das Miteinander stärken: Ressourcenreiche Beziehungen aufbauen und fördern
- Stressoren erkennen und Auslöser identifizieren: Um was geht es wirklich?
- Resiliente und „gesunde“ Teams entwickeln und Stress vorbeugen
- Belastungen reduzieren: Ressourcen erkennen und Potenziale entwickeln
- Stärken- und lösungsorientierte Gesprächsführung bewusst anwenden
- Mindset ändern: von der defizitären zur lösungsorientierten Haltung
- Erste Anzeichen von Überforderung und Burn-out-Auffälligkeiten
- Belastungsgrenzen von Mitarbeitenden früh wahrnehmen und achtsam handeln