

Gesundheitskompetenz für Führungskräfte

Teilnehmerkreis/Zielgruppe:

Führungskräfte

Seminarziel:

Die Führungskräfte erkennen Möglichkeiten, was sie selbst im Rahmen ihrer Führung für die Gesundheit der Mitarbeiter beitragen und wie sie erhöhte Belastungen auf Seiten der Mitarbeiter erkennen können.

Die Teilnehmer werden sensibilisiert, welche Faktoren Stressauslöser sind und wie sich Stresssymptome sowohl bei ihnen selbst auch bei Mitarbeitern zeigen können. Sie lernen Möglichkeiten kennen, wie sie mit Mitarbeitern, die unter erhöhter Belastung stehen, umgehen und sensible Themen ansprechen können.

Programmüberblick:

- Balance-Test - Wie bin ich selbst in Balance?
- Was ist Stress? Welche Auslöser gibt es (individuell sowie aus der Stressforschung?)
- Welche Zusammenhänge bestehen zwischen Führung und Stressbelastung bei den Mitarbeitern?
- Was versteht man unter Burnout? Wie und in welchen Phasen entwickelt sich Burnout?
- Welche Möglichkeiten zur Stressprävention bzw. zum Umgang mit Stress gibt es, wenn man mittendrin steckt?
- Wie kann ich mit Mitarbeitern umgehen, die erhöhte Stressreaktionen zeigen?
- Wie baue ich ein Mitarbeitergespräch zum Thema „Gesundheit“ auf?
- Was kann ich als Führungskraft dazu beitragen, die Gesundheit der Mitarbeiter zu fördern?

Methoden:

- Kompakte Theorieeinheiten
- Diskussionen im Plenum
- Gruppenarbeiten, Reflexionsübungen
- Bearbeiten von Fällen aus der Praxis der Teilnehmer
- szenisches Arbeiten mit handlungsorientiertem Feedback durch die Trainerin
- Auf Wunsch: Entspannungsübungen zum Umgang mit eigenen Ressourcen

Dauer:

2 Tage