

2-Tages-Seminar

Gesund führen -

Wie sie selbst gesund bleiben und Ihre Mitarbeiter gesund führen können

Es gibt kein Betriebliches Gesundheitsmanagement ohne Führungskräfte. Anne Katrin Matyssek

Leistungsfähige Führungskräfte und MitarbeiterInnen sind die Voraussetzung für ein produktives und erfolgreiches Unternehmen. Als Führungskraft tragen Sie wesentlich zur Gesundheit und Leistungsstärke Ihrer MitarbeiterInnen bei. Gleichzeitig arbeiten sie häufig selbst an der Grenze. Ein modernes Gesundheitsmanagement berücksichtigt beide Seiten.

In diesem Seminar lernen Führungskräfte, wie sie trotz wachsendem Arbeitsdruck gesund bleiben und andere gesund führen können. Im ersten Teil reflektieren sie Ihre persönliche Haltung im Umgang mit belastenden Situationen, werden sich ihrer inneren Ressourcen bewußt und entwickeln ein individuelles Programm zur Stressbewältigung. Im zweiten Teil lernen sie die Zusammenhänge zwischen Leistung, Kommunikation und Gesundheit und ihre Auswirkungen auf die MitarbeiterInnen kennen. Sie erhalten Werkzeuge für eine motivierende und wertschätzende Kommunikation im Team, um trotz hoher Anforderungen ein gesundes und entspanntes Arbeitsklima zu gewährleisten.

Das Seminar kann auch als Inhouse-Schulung für Unternehmen gebucht werden. Die Inhalte stimme ich gerne auf Ihre Bedürfnisse ab. Das Seminar ist als 1- und 2-tägiges Seminar buchbar.

Inhalte

- Zusammenhänge zwischen Führungsverhalten und Gesundheit der Mitarbeiter
- Self Care – Gesund mit sich selbst umgehen
- Belastungen reduzieren und Ressourcen aufbauen
- Die sechs Dimensionen gesunder Führung
- Führungsverhalten bei Belastung und Druck
- Gesundes Führungsverhalten aus der Sicht der Mitarbeiter
- Gesprächsleitfaden für den Umgang mit belasteten Mitarbeitern
- Gesund führen unter schwierigen Bedingungen
- Bearbeitung von Fallstudien

Methoden

- Input
- Übungen
- Einzel- und Kleingruppenarbeit
- Selbstreflexion
- Arbeit mit Praxis- und Fallbeispielen

Teilnahmegebühr

Für einen Seminartag von 9.00 bis 17.00 Uhr:

EUR 375 für einen Seminartag , EUR 655 für zwei Seminartage

Die Preise verstehen sich inkl. Mehrwertsteuer

Ich arbeite nach Konzept und Methoden von Anne Katrin Matyssek. Alle TeilnehmerInnen erhalten zu Beginn des Seminars ein Booklet mit einer Lernmaterialsammlung, das auch als Arbeitsheft während der Veranstaltung genutzt werden kann. Dieses ist in die Seminargebühr eingeschlossen.