

# Gesunde Führung

## *Ein Seminar in zwei Modulen für Führungskräfte*

Mittlerweile ist durch viele Studien belegt, dass Führungskräfte einen immensen Einfluss auf die Arbeitsfähigkeit, die Tendenz zur inneren Kündigung und auf die Krankheitsquote der Mitarbeiter im Betrieb haben. Sie können z.B. stressreiche Anforderungen abfedern bzw. diese Arbeitssituationen durch zusätzlichen Druck noch verschärfen. Als Verbindung zwischen Unternehmen und Belegschaft kommt Ihnen ein erhebliches Gewicht beim Erhalt von Gesundheit und nachhaltiger Leistungskraft der MitarbeiterInnen zu. Dabei sind Sie selbst einem verstärkten Druck ausgesetzt. Herausfordernde Bedingungen auf allen Hierarchieebenen und einem gesteigerten Anspruch an Verantwortungsübernahme verlangt ein hohes Maß an geistiger und körperlicher Gesundheit.

In einem ersten Schritt werden auf der individuellen Ebene der Führungskraft die eigenen Ressourcen gestärkt. Denn, wer sich selbst nicht genug Gutes tut, der hat es schwer, anderen gut zu tun.

### **MODUL I: DIE PERSÖNLICHE (WORK-) LIFE-BALANCE GESTALTEN**

- Die 4 Lebensbereiche und Analyse nach dem Lebensbalance-Modell
- Umgang mit Druck und erkennen der persönlichen Stressmuster
- Energietankstellen und Strategien zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit
- Biofeedbackmessung und Auswertung
- Stadien, Formen und die häufigsten Symptome von Burnout erkennen - auch im eigenen Team
- Einfache Körper- und Entspannungsübungen für den Alltag

### **MODUL II: PRINZIPIEN & INSTRUMENTE GESUNDER FÜHRUNG**

- Das Modell der Salutogenese – Schatzsuche statt Fehlersuche
- Die Dimensionen gesunder Führung – Stressoren & krankmachende Faktoren
- Persönliche Ressourcen aufbauen – Entspannungsfähigkeit bei mentalen Belastungen mit Biofeedback messen
- Den Klimawandel steuern - Motivation im eigenen Team
- Werkzeuge und Tipps für nachhaltige Veränderungen entwickeln

### **DAS ZIEL DER BEIDEN MODULE:**

- Langfristige Erhaltung der persönlichen Leistungsfähigkeit
- Sensibilisierung für eine gesunde Balance der eigenen Lebensbereiche
- Mentale Fitness - Strategien um innere Antreiber und Stressoren zu reduzieren
- Biofeedback Kurzzeitmessung – den aktuellen Belastungsstress bzw. Erholungsstatus messen
- Reflexion der eigenen Führungsarbeit - Ideen für gesunde Führung entwickeln
- Motivation und Leistungsbereitschaft im eigenen Team steigern bzw. erhalten

*\* Diese Seminare können auch einzeln durchgeführt werden!*