



Seminarkennziffer A65

Max. Teilnehmerzahl: 10 Personen
Dauer: 2 Tage
Seminarzeit: 09:00 – 17:00 Uhr

Gesund führen

Termine:

19. – 20.05.2025	Eschborn
17. – 18.11.2025	Hannover

Hier klicken zum Anmelden:
Gesund führen

Die detaillierte Beschreibung finden Sie auf der nächsten Seite.
Auf der Internetseite sind Termine und Preise immer aktuell.

Gesund führen

Resilienz und Gesundheit in der Führung

In einer dynamischen und zunehmend herausfordernden Arbeitswelt ist die Gesundheit der Mitarbeitenden ein zentraler Erfolgsfaktor für Unternehmen! Als Vorgesetzte/r haben Sie eine Schlüsselrolle mit einem gesundheitsorientierten Führungsverhalten das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit Ihrer Teams nachhaltig fördern zu können. Werden Sie ein Vorbild für gesundes Führen und tragen Sie aktiv zu einem positiven und produktiven Arbeitsumfeld bei.

Ihr Nutzen

In diesem Seminar erfahren Sie, welche Faktoren die Gesundheit und Zufriedenheit Ihrer Mitarbeitenden fördern und wie Sie außerdem Ihre persönliche Resilienz stärken können. Sie hinterfragen dabei auch Ihr eigenes (Führungs-) Verhalten kritisch und erarbeiten gezielte Ansatzpunkte und Maßnahmen zum gesünderen Arbeiten für sich und Ihr Team.

Inhalte

- Was bedeutet „Gesund Führen“?
- Was sind gesundheitsfördernde und was sind krankmachende Faktoren?
- Hilfreiche Wertvorstellungen innerhalb der Unternehmenskultur zum gesunden Führen
- Mitarbeiterzufriedenheit, Mitarbeitermotivation und gesundes Betriebsklima
- Was sind psychische Belastungen am Arbeitsplatz?
- Verknüpfung mit Maßnahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements
- Das Modell psychische Belastungen
- Das Stressmodell – das Modell der Stressampel
- Das Modell der inneren Antreiber als Stressverstärker
- Zeitmanagement und Stress-Analyse
- Entwicklung von Leitsätzen für eine gesunde Führung

Zielgruppe

Dieses Seminar ist ideal für Führungskräfte aller Ebenen, die ihre Kompetenzen im Bereich gesundheitsförderliche Führung erweitern möchten. Es richtet sich sowohl an erfahrene Führungskräfte als auch an Nachwuchsführungskräfte, die eine präventive und unterstützende Rolle in ihrem Team einnehmen möchten.

Methoden

Interaktiver Vortrag, Einzel- und Gruppenübungen, Methoden aus der humanistischen, systemischen und positiven Psychologie, Methoden aus der Sportpsychologie und Sport- und Bewegungswissenschaft, Übungen zur psychophysischen Spannungsregulation.