

Gesund Führen

Stress reduzieren – klar und partnerschaftlich kommunizieren



... für mehr Lebensqualität im Beruf!

Gesund Führen

„Suche in stürmischen Zeiten nach Ruhe. Nur ein ruhendes Gewässer wird wieder klar.“

Tibetisches Sprichwort

Ausgangssituation:

Die Gesundheit der MitarbeiterInnen eines Unternehmens wird immer mehr zu einem relevanten Faktor, gerade auch in unternehmerischen Belangen.

Dadurch kommt den Führungskräften auch in dieser Hinsicht eine wichtige Rolle zu, denn es besteht ein enger Zusammenhang zwischen dem Führungsstil und der Befindlichkeit, Leistungsbereitschaft und der Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden. Wie Arbeitsabläufe und die Teamkultur wahrgenommen werden, wird von den Vorgesetzten entscheidend geprägt.

Wesentlich ist, ob und wie es einer Führungskraft gelingt Wertschätzung zu zeigen und die Beziehungsebene aktiv zu gestalten – bei aller sachlichen und fachlichen Klarheit und gegebenenfalls Kritik.

Ziel des Workshops:

Das modulare Fortbildungsprogramm gliedert sich in zwei Bereiche – einerseits die eigene Gesundheit der Führungskraft und der Umgang damit, andererseits die Gesundheit der MitarbeiterInnen und der Einfluss der psychosozialen und strukturellen Gegebenheiten am Arbeitsplatz.

Erst wenn es einem Menschen in einer Führungsposition gelingt die eigenen Bedürfnisse adäquat wahrzunehmen und gut auf sich zu achten, wird es möglich, den MitarbeiterInnen gesundheitsgerecht zu begegnen und die Arbeitsabläufe entsprechend zu gestalten.

Basis-Programm „Gesund Führen“:

Das Basis-Programm für Führungskräfte umfasst zwei 2-tägige Module im Abstand von ~ 3 Monaten. Zwischen den Seminaren stehen jeder/m TeilnehmerIn zwei Einzelcoachings zur Vertiefung und Umsetzung zur Verfügung.

Modul 1: Führungsstil und Gesundheit

Die eigene Gesundheit und Gesundheitsstrategien, Stressmuster, Führungsstil als Ausdruck der eigenen Werthaltung, Prinzipien der Salutogenese

Modul 2: Salutogene Arbeitsprozesse

Umsetzung einer gesundheitsorientierten Haltung in den täglichen Arbeitsprozessen wie Besprechungen u.a., abgeleitet aus dem salutogenen Ansatz: Verstehen können, etwas Tun können und Sinn erkennen können, Steigerung des Kohärenzempfindens

Transfer-Coaching

Coaching als begleitende Maßnahme unterstützt die TeilnehmerInnen, das Gelernte in den Berufsalltag zu integrieren und auf die eigene Gesundheit bewusst zu achten. Es bietet den TeilnehmerInnen die Möglichkeit individuelle Themen vertrauensvoll mit dem Coach zu besprechen.

So wird Gesundheit ein Bestandteil der täglichen Leitungsroutine. Gesundheitsthemen sind in den normalen Führungsprozess eingebaut.



Gesund Führen – Basis Programm

... für mehr Lebensqualität im Beruf!



Modul 1: Führungsstil und Gesundheit, 2 Tage

Zwischen Modulen 1 und 2 je zwei
Transfer-Coachings à 90 Minuten

Modul 2: Salutogene Arbeitsprozesse, 2 Tage,
~ 3 Monate Abstand zwischen Modul 1 und 2

Follow Up Workshop, 1 Tag,
~ 2 Monate nach Modul 2