

Gesunderhaltend Führen – sich selbst und andere“

Hohen Anforderungen gelassen begegnen und dabei sich selbst und andere gesund führen - mit diesem Spannungsfeld beschäftigt sich das Seminar. Sie erhöhen Ihre eigene Sensibilität für die Zusammenhänge zwischen Psyche und Körper, lernen Belastungsanzeichen frühzeitig zu erkennen und finden wieder Zugang zu Ihren eigenen Ressourcen.

Zielgruppe: Das Seminar richtet sich an Führungskräfte aller Ebenen, Team- und Projektleiter

Ziele:

- » Analyse der eigenen Stressoren und Ressourcen
- » Verbesserung der Selbstführung – Gelassenheit und Selbstfürsorge
- » Gesunderhaltender Führungsstil und Vorbildfunktion
- » Belastungsanzeichen bei Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern erkennen, Gesundheitsgespräche führen
- » Vernetzung der betrieblichen Ressourcen

Inhalte

- Standortbestimmung: Persönliche Stress- und Ressourcenbilanz
- Work-Life Balance optimieren: Energien und Ressourcen in den unterschiedlichen Lebens- und Karrierephasen ausgeglichen einsetzen
- Eigene Antreiber und ihre Dynamik erkennen und positiv wenden, positive Stressbewältigungsmuster auf- und ausbauen, Konstruktive Abgrenzung üben
- Gesunderhaltender Führungsstil – wie kann er im Vertriebsalltag Raum greifen? Welche Glaubenssätze müssen hinterfragt werden?
- Führung und Gesundheit – u.a. auf altersspezifische Belastungsfaktoren gezielt eingehen, psychische Belastungen identifizieren und für ein risikoarmes Arbeitsumfeld sorgen
- Überlastungssymptome beim Mitarbeiter erkennen – Burnoutsymptomen frühzeitig begegnen
- Gesundheitsgespräche sensibel und zielführend aufbauen
- Ansprechpartner:innen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements stellen die internen Unterstützungsmöglichkeiten vor
- Powerentspannung im Alltag: Effektive Pausen für Körper und Geist

Methoden: Eine interaktive Mischung von Methoden führt Sie durch den Tag: Impulsvorträge, Einzelreflexionen, Plenumsgespräche und Gruppenarbeiten, sowie der Einsatz von Leitfäden und kollegialer Beratung vermitteln das Thema praxisnah.

Dauer: 2 Tage, TN-Zahl: 10-12

Ihr Coach:

Charlotte Goldstein, Wirtschaftspsychologin M.A.