

Seminar „ Gesund bleiben als Führungskraft: Ein praktisches Training für Führungskräfte“

Fragen Sie sich als Führungskraft: „ Wie soll ich all die Aufgaben und Projekte schaffen und dabei gesund bleiben?“

Vielleicht haben Sie schon das ein oder andere körperliche Symptom, wie zum Beispiel, sie schlafen schlecht, ihr Rücken schmerzt und am Wochenende kreisen ihre Gedanken um die Arbeit.

Gerade Führungskräfte sind besonderen Stresssituationen ausgesetzt. Viele Überstunden, wenig echte Pausen und schwindende Freizeitaktivitäten sind für viele Führungskräfte heute schon normal.

Es stellt sich die die Frage: Wie lange tut das gut?

Dazu kommt, dass die Führungskraft ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter darüber hinaus gesund führen soll. Es ist mittlerweile wissenschaftlich belegt, dass das Führungsverhalten einen enormen Einfluss auf die körperliche und psychosoziale Gesundheit von Beschäftigten hat.

Für die Führungskraft gibt es eine doppelte Herausforderung zu bewältigen:

Selbst gesund bleiben und gesund zu führen: Ein herausforderndes Unterfangen

Diese doppelte Aufgabe kann nur gelingen, wenn die Führungskraft selbst gesund ist und bleibt. Die Führungskraft darf und soll bei sich selbst anfangen. Selbstfürsorge und Selbststeuerung sind hier die Schlüsselworte für eine Kursänderung.

In diesem Seminar werden persönliche Gefährdungs- und Risikosituationen reflektiert und die Erfolgsfaktoren von Gesundheit vorgestellt. Sie lernen bewährte und wissenschaftlich erprobte Entspannungs- und Aktivierungsmethoden kennen. Sie entwickeln ihre persönliche Strategie, die ihr Wohlbefinden fördert und langfristig stärkt.

Dozentin:

- **Gabriele Menger-Moghimi, Diplom Psychologin und Beauftragte für betriebliche Gesundheitsförderung in einem mittelständischen Non- Profit Unternehmen, Kooperationspartner der Techniker Krankenkasse und akkreditiert als Expertin für Stressmanagement und Raucherentwöhnung-**
- **Seit 15 Jahren offene und geschlossene Seminare für Fach- und Führungskräfte zu Kommunikation, Konflikt, Verhandlungsführung und Stressmanagement in Erwachsenenbildungseinrichtungen unter anderem in der Handwerkskammer Mainz für Klein- und mittelständische Unternehmer, sowie Gesundheitszentren und psychosoziale Einrichtungen.**

Dauer : Modul 1 : 8 Unterrichtseinheiten

Es besteht die Möglichkeit für ein individuelles Einzelcoaching nach Vereinbarung, sowie ergänzend die Möglichkeit zur Bestimmung der eigenen Stressdisposition oder der Burnout-Gefährdung in Form von wissenschaftlich fundierten, normierten Tests.

Zielgruppen	Gruppen- und Teamleiter
Ziele des Seminars	<ul style="list-style-type: none"> • Stärkung der eigenen Gesundheit • Entwicklung einer gesunden Selbstfürsorge und Selbststeuerung • Voraussetzungen für gesundes Führen schaffen
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitsbegriff: offiziell und persönlich • Salutogenese • Lebensbalance • Persönliche IST-Analyse, Stresstest • Burn-out Prophylaxe • Basic- Programm zur Gesunderhaltung • Bewegung und Entspannung
Methoden	<ul style="list-style-type: none"> • Inputs zu ausgewählten Themen • Lehrgespräch • Kleingruppenarbeit, Einzelarbeit, Plenumsdiskussion • Übungen • Kennenlernen verschiedener Aktivierungs- und Bewegungsmethoden • Entspannungsübungen
Dauer	8 Unterrichtseinheiten