

Seminar Modul 2: Gesund führen

Für Unternehmen sind gesunde Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ein Erfolgsfaktor, der in Zukunft immer wichtiger wird. Nur gesunde Beschäftigte gehen gerne zur Arbeit und erbringen eine gute Arbeitsleistung.

Ein Vorgesetzter beeinflusst über sein Führungsverhalten die körperliche und psychosoziale Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Diese Zusammenhänge sind mittlerweile wissenschaftlich erforscht und belegt.

Der Boden auf dem gesundes Führen überhaupt erst möglich wird, ist eine wertschätzende Haltung gegenüber Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Dies gelingt einer Führungskraft nur, wenn sie sich selbst wertschätzt.

Ein wertschätzender Umgang fördert sowohl das eigene Wohlbefinden als auch das Wohlbefinden der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Lob und Anerkennung sind nachweislich die wichtigsten Motivationsfaktoren.

Es gibt fünf Basiskompetenzen, die das Wohlbefinden am Arbeitsplatz fördern. Dazu gehört, dass die Führungskraft bei sich selbst anfängt und in der Lage ist, gut für sich selbst zu sorgen.

‘Selbstfürsorge’ ist das Stichwort für eine langfristige Gesunderhaltung. Die Führungskraft wird, auch in ihrer Vorbildfunktion, so zum mitentscheidenden Gesundheitsfaktor im betrieblichen Ablauf.

In diesem Seminar erfahren Sie, was Sie tun können, um die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter langfristig zu stabilisieren und zu fördern. Sie lernen die ‘Basiskompetenzen des Gesunden Führens’ kennen und trainieren verschiedene Interventionen, die sie direkt in Ihrem beruflichen Alltag umsetzen können.

Dauer: 8 Unterrichtseinheiten

Zielgruppe	Führungskräfte, geeignet als Aufbauseminar zum Modul „Gesund bleiben“
Ziele des Seminars	Stärkung der Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Förderung des Wohlbefindens der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Entwicklung eines gesunden Betriebsklimas
	<ul style="list-style-type: none">• Selbstfürsorge, was ist das?• Grundvoraussetzungen für gesundes Führen• Analyse der MA-Belastungen• Auswirkungen des eigenen Führungsverhaltens• Basiskompetenzen zum Gesunden Führen• Grenzen eines gesundheitsorientierten Führungsverhaltens

	<ul style="list-style-type: none">• Training und praktische Umsetzung• Förderung und Unterstützung
Methoden	<ul style="list-style-type: none">• Inputs zu ausgewählten Themen• Lehrgespräch• Kleingruppenarbeit, Einzelarbeit, Plenumsdiskussion• Übungen• Training der fünf Kompetenzen