

Führungs- kräfte

Führungskräfte & BGM

**Einfluss der Führungskraft auf
die Gesundheitsquote**

**Mitarbeitergespräche über
Gesundheit und
Arbeitsfähigkeit**

Gesundes Führen

Virtuelles Führen

**Gesund Führen in
Veränderungsprozessen**

**Gesunde Führung in
Krisenzeiten**

**Altersgemischte Teams
gesund führen**

Achtsames Führen

**Gesund Führen in kultureller
Vielfalt**

**Psychische & physische
Gesundheit von
MitarbeiterInnen stärken**

Junioren-Aufstiegsprogramm



Web-Seminare für Führungskräfte

Führungskräfte & BGM



Führungskräfte werden in der Betrieblichen Gesundheitsförderung zunehmend als diejenigen Akteure identifiziert, die erheblichen Einfluss auf Gesundheit und Gesundheitsverhalten der Beschäftigten haben – im positiven wie im negativen Sinne. Bei ganzheitlichen BGM-Prozessen kommt Führungskräften somit, aufgrund ihres Einflusses auf die Arbeitsbedingungen sowie die gesundheitlich relevanten Verhaltensweisen ihrer MitarbeiterInnen, eine Schlüsselposition zu. Sie bedürfen zugleich einer besonderen Unterstützung, da sie aufgrund ihrer „Sandwich- Position“ selbst besonders beansprucht sind. Ihre aktive Mitwirkung ist daher entscheidend für die erfolgreiche Umsetzung der Gesundheitsförderung in den Betrieben.

Ziele

- Bewusstsein schaffen für Möglichkeiten zur Gestaltung von Rahmenbedingungen zur Ermöglichung eines gesundheitsgerechten Führungsverhaltens
- Sensibilisierung der Führungskräfte für Zusammenhänge zwischen ihrem Verhalten und dem Wohlbefinden, den psychophysischen Belastungen, den Ressourcen und der Gesundheit der Mitarbeiter

Inhalte

- BGM-Vortrag als Sensibilisierungs- und Informationsmaßnahme
- Erläuterung von Sinn und Zweck der Führungskräftemaßnahmen
- Darstellung von Führungskräfte-Maßnahmen im BGM-Kontext
- Darstellung und Erläuterung der Umsetzung von Maßnahmen des BGM

Zielgruppe:
Obere Führungskräfte

Methoden:
Impulsvortrag,
Selbstchecks, Austausch,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
90 Minuten (inkl. Austausch
und Beantwortung von
Fragen)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Web-Seminare für Führungskräfte

Einfluss der Führungskräfte auf die Gesundheitsquote



Das Verhalten einer Führungskraft hat einen entscheidenden Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden seiner MitarbeiterInnen und bestimmt damit maßgeblich die Gesundheitsquote in seinem Team. Die psychische und physische Gesundheit eines Mitarbeiters/ einer Mitarbeiterin wird dementsprechend von seiner Führungskraft stark beeinflusst. In diesem Web-Seminar werden Führungskräfte für den Einfluss ihres Verhaltens auf die Gesundheit ihrer MitarbeiterInnen sensibilisiert, die aktuelle Gesundheitssituation im Team reflektiert und Grundlagenwissen zur Gesundheitsquote sowie Handlungskompetenzen zur Steigerung der Anwesenheitsquote vermittelt.

Ziele

- Sensibilisierung der Führungskräfte für Zusammenhänge zwischen ihrem Verhalten und dem Wohlbefinden, den psychophysischen Belastungen, den Ressourcen und der Gesundheit der MitarbeiterInnen
- Befähigung zur Schaffung anwesenheitsförderlicher Rahmenbedingungen

Inhalte

- Informationen über Zusammenhänge zwischen Führungsverhalten einerseits und psychischer Belastung, Ressourcen, Wohlbefinden und Gesundheit der Beschäftigten andererseits
- Vermittlung von Wissen zur Gesundheitsquote
- Vermittlung von Handlungskompetenzen zur Steigerung der Anwesenheitsquote

Zielgruppe:
Führungskräfte

Methoden:
Impulsvortrag,
Selbstchecks, Austausch,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
90 Minuten (inkl. Austausch
und Beantwortung von
Fragen)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Web-Seminare für Führungskräfte Mitarbeitergespräche über Gesundheit & Arbeitsfähigkeit



Mitarbeitergespräche gehören für Führungskräfte zur Tagesordnung, bei der Absprachen getroffen, Aufgaben optimiert, Fehler korrigiert und Sachprobleme gelöst werden müssen. Gute Führungskräfte sind um die Gesundheit und Arbeitsfähigkeit ihrer MitarbeiterInnen bemüht. Hierzu bedarf es an nachhaltigen Mitarbeitergesprächen, die feedbackorientiert sind und Erwartungen klar thematisieren. In diesem Web-Seminar erlangen Führungskräfte Handlungskompetenzen und Wissen für erfolgreiche Mitarbeitergespräche und werden für den Zusammenhang zwischen ihrem Führungsverhalten und der Gesundheit, dem Wohlbefinden und der Arbeitsleistung ihrer MitarbeiterInnen sensibilisiert.

Ziele

- Befähigung zu einer lösungsorientierten und wertschätzenden Gesprächsführung
- Sensibilisierung der Führungskräfte für Zusammenhänge zwischen ihrem Verhalten und dem Wohlbefinden, den psychophysischen Belastungen, den Ressourcen und der Gesundheit der Mitarbeiter

Inhalte

- Erarbeitung von Methoden zur Durchführung von erfolgreichen Gesundheitsgesprächen
- Informationen über Zusammenhänge zwischen Führungsverhalten und psychischer Belastung, Ressourcen, Wohlbefinden und Gesundheit der Beschäftigten
- Vermittlung von Wissen und Handlungskompetenzen zu den Instrumenten für Gesundheitsgespräche

Zielgruppe:
Obere Führungskräfte

Methoden:
Impulsvortrag,
Selbstchecks, Austausch,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
90 Minuten (inkl. Austausch
und Beantwortung von
Fragen)





Web-Seminare für Führungskräfte

Gesundes Führen



Es liegt auf der Hand, dass der Unternehmenserfolg von der Gesundheit und Motivation der Belegschaft abhängt. Führungskräfte spielen dabei eine zentrale Rolle – einerseits stehen sie selbst unter Druck, andererseits üben sie eine erhebliche Wirkung auf die Gesundheit und Motivation ihrer MitarbeiterInnen aus. Das 3-teilige Web-Seminar sensibilisiert Führungskräfte für ihre Rollen im Betrieblichen Gesundheitsmanagement und vermittelt ihnen konkrete, gesundheitsförderliche Verhaltensweisen für ihren Führungsalltag.

Ziele

- Bewusstmachung und Sensibilisierung für die individuelle, eigenverantwortliche Gesunderhaltung und die Belastungen im (Arbeits-)Alltag
- Bewusstmachung und Sensibilisierung für den eigenen Einfluss auf die Gesundheit der MitarbeiterInnen
- Vermittlung von konkreten Verhaltensweisen zur Förderung der Gesundheit der MitarbeiterInnen
- Stärkung der Handlungskompetenz zu einer sicheren Ansprache von Auffälligkeiten und zur Vermittlung von Hilfsmaßnahmen

Inhalte

- Vermittlung von Wissen und Aufbau von Handlungskompetenzen zum Erhalt der eigenen Gesundheit
- Stresserleben bei Führungskräften inkl. Selbstcheck
- Zusammenhänge zwischen Führung und Gesundheit (Studien)
- Do Care – 7 Dimensionen der gesunden Führung von MitarbeiterInnen mit Selbstcheck und konkrete Tools für den Führungsalltag
- Stärkung der Motivation und Handlungskompetenz zu einer aktiven und lösungsorientierten Ansprache der MitarbeiterInnen bei Auffälligkeiten, Krankheiten, Fehlzeiten usw.

Module:

1. Gesundes Selbstmanagement
2. Gesunde MitarbeiterInnenführung
3. Umgang mit belasteten Beschäftigten, Krankheiten & Fehlzeiten

Zielgruppe: Führungskräfte

Methoden:

Impulsvortrag, Selbstchecks, Austausch, Befragung

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

3 Module à 90 Minuten (inkl. Austausch und Beantwortung von Fragen)





Web-Seminare für Führungskräfte

Virtuelles Führen



Führungskräfte werden vor neue Herausforderungen gestellt, sobald deren MitarbeiterInnen mobil arbeiten und nur selten bis gar kein Präsenzkontakt möglich ist. Ebenfalls ergeben sich neue Fragen zur Aufrechterhaltung der Motivation im Team und wie trotz Distanzproblem Zielvorstellungen erfüllt werden können. Führungskräfte erfahren in diesem Web-Seminar, welche Strategien zur Lösung der genannten Herausforderungen im Arbeitsalltag effektiv angewendet werden können und erhalten darüber hinaus viele Informationen zur Umsetzung eines wertschätzenden Miteinanders in der digitalen Kommunikation sowie die Möglichkeit zum individuellen Austausch. Unsere Experten stellen Möglichkeiten, Prinzipien, Tipps und Tricks vor, mit denen die aktuellen Herausforderungen der virtuellen Führung gemeistert werden können.

Ziele

- Sensibilisierung für soziale und mentale Aspekte der Gesundheit im virtuellen Arbeitsumfeld
- Entwicklung von Teamspirit und Vertrauen in der digitalen Welt
- Umsetzung und Vermittlung konkreter Hinweise und Erkenntnisse zum effektiven Arbeiten im Home-Office
- Definition & Vermittlung klarer Ziele und Verantwortlichkeiten
- Chancen und Herausforderungen in diversen Teams erkennen und nutzen können
- One-to-one-Gespräche effektiv führen – und daraus wichtige Informationen zur Wertschätzung und zur Motivation erkennen

Inhalte

- Besonderheiten und Kernkompetenzen einer virtuellen Führung
- Methoden und Strategien für eine gesunde Führung in der virtuellen Arbeitswelt
- Etablierung einer Vertrauenskultur im digitalen Umfeld
- Kontrolle abgeben, Fingerspitzengefühl entwickeln
- Normen und Regeln im virtuellen Team
- Eine neue Meeting-Kultur gemeinsam verabreden
- Warum informelle Kommunikation und Feiern so wichtig sind

Module sind
einzeln buchbar!

Module:

1. Zusammenarbeiten: Wie virtuelle Motivation funktionieren kann
2. Strukturiertes Vorgehen: Das Wichtigste zuerst
3. Was immer hilft: Wertschätzung in kleinen und in großen Dingen.

Zielgruppe: Führungskräfte

Methoden:

Impulsvortrag,
Selbstchecks, Austausch,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

3 Module à 90 Minuten (inkl. Austausch und Beantwortung von Fragen)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Web-Seminare für Führungskräfte

Gesund Führen in Veränderungsprozessen



Oft unterschätzen Führungskräfte den enormen Zeit- und Energieaufwand für ihre MitarbeiterInnen bei Veränderungsprozessen und wie unterschiedlich die Reaktionen für diese ausfallen können. Das stellt Führungskräfte vor große Herausforderungen, da diese ihr Führungsverhalten individuell für jeden Mitarbeiter/ jede Mitarbeiterin anpassen und abstimmen müssen, um so die Veränderungsbereitschaft zu fördern und Widerstände lösen zu können. In diesem Web-Seminar werden zum einen die individuellen Bewältigungskompetenzen der Führungskraft gestärkt und zum anderen erlernt sie, wie eine gesundheitsförderliche Begleitung ihrer MitarbeiterInnen in Veränderungsprozessen funktioniert.

Ziele

- Stärkung individueller Bewältigungskompetenzen im Umgang mit Veränderungsprozessen
- Vermeidung negativer Folgen für die körperliche und psychische Gesundheit aufgrund von Change-Prozessen
- Befähigung zur gesundheitsförderlichen Begleitung der MitarbeiterInnen im Veränderungsprozess

Inhalte

- Vermittlung von Methoden zur Ressourcenstärkung und Angstreduzierung, insbesondere kognitive Umstrukturierung zur Einstellungsänderung, positive Selbstinstruktion und Stärkung der Achtsamkeit und Resilienz
- Vermittlung von Wissen zur Veränderungskurve
- Informationen über Zusammenhänge zwischen Führungsverhalten einerseits und psychischer Belastung, Ressourcen, Wohlbefinden und Gesundheit der Beschäftigten andererseits

Zielgruppe:
Führungskräfte

Methoden:
Impulsvortrag,
Selbstchecks, Austausch,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
90 Minuten (inkl. Austausch
und Beantwortung von
Fragen)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Web-Seminare für Führungskräfte

Gesunde Führung in Krisenzeiten



Durch die Corona-Krise erleben Führungskräfte und MitarbeiterInnen einen Ausnahmezustand. Für einige bedeutet die Krise ungewohnte und neue Arbeitsweisen in Form von Home-Office, während andere ihrer Arbeit im Betrieb unter erschwerten Bedingungen weiter nachgehen. Die einschneidenden Veränderungen und die verminderten sozialen Kontakte führen bei vielen Beschäftigten zu einer Verunsicherung und einer erhöhten gesundheitlichen Belastung. In diesem Web-Seminar reflektieren Führungskräfte die Auswirkungen der Pandemie für sich und ihr Team und lernen die verschiedenen Phasen der erfolgreichen Krisenbewältigung kennen. Führungskräfte erfahren, mit welchen Strategien die Gesundheit und Zuversicht ihrer MitarbeiterInnen

gefördert werden können. Sie lernen, die Motivation ihres Teams zu erhalten und damit sein Durchhaltevermögen zu stärken. Unsere Experten stellen Möglichkeiten, Prinzipien, Tipps und Tricks vor, mit denen die aktuellen Herausforderungen der Führung unter Krisenbedingungen meistern.

Ziele

- Herausforderungen für Führungskräfte und Beschäftigte in der Corona-Pandemie
- Soziale und mentale Aspekte der Gesundheit in der Krise kennen
- Die verschiedenen Phasen der Krisenbewältigung verstehen
- Teamspirit und Vertrauen als Schutzfaktoren fördern
- Überlastung bei MitarbeiterInnen erkennen und ansprechen können
- Hilfsmöglichkeiten erkennen und vermitteln können

Inhalte

- VUKA live - Die Corona-Pandemie als Beschleuniger des disruptiven Wandels in der Arbeitswelt
- Auswirkungen der Pandemie auf die körperliche, mentale und soziale Gesundheit
- Phasen der Krisenbewältigung – wo stehen Sie, wo steht Ihr Team?
- Methoden und Strategien für eine gesundheitsförderliche Führung in der Krise: Erfolgsfaktor Wertschätzung
- Sichtbarkeit und Kontakt ermöglichen
- Ansprechbar sein durch offene Kommunikationskanäle
- Sicherheit und Vertrauen geben durch Transparenz und Offenheit
- Den Teamspirit aufrechterhalten, auch ohne täglichen Kontakt
- Überlastete MitarbeiterInnen erkennen, ansprechen und Hilfsangebote vermitteln

Zielgruppe:
Obere Führungskräfte

Methoden:
Impulsvortrag,
Selbstchecks, Austausch,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
60 Minuten (inkl. Austausch
und Beantwortung von
Fragen)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Web-Seminare für Führungskräfte

Altersgemischte Teams gesund führen



Der demographische Wandel und die damit verbundenen generationenspezifischen Besonderheiten werden im beruflichen Umfeld immer spür- und sichtbar. Gerade die unterschiedlichen Lebensziele- und werte, das Gestaltungs- und Kommunikationsverhalten sowie das Technologieverständnis machen sich in den verschiedenen Altersgruppen bemerkbar. Führungskräfte müssen sich deshalb mit diesen generationenspezifischen Herausforderungen in ihrem Team auseinandersetzen, um dieses erfolgreich führen und deren Ressourcen und Potenziale optimal nutzen zu können. In diesem Web-Seminar werden Führungskräfte befähigt, ihre Teammitglieder zu motivieren, die Leistungsfähigkeit zu erhalten und Generationskonflikte zu vermeiden, damit keine negativen Folgen für die psychische und physische Gesundheit der MitarbeiterInnen entstehen.

Ziele

- Vermeidung negativer Folgen für die körperliche und psychische Gesundheit der MitarbeiterInnen aufgrund von Generationenkonflikten
- Sensibilisierung der Führungskräfte für die Arbeitsfähigkeit und Motivationsförderung in den verschiedenen Generationen

Inhalte

- Vermittlung von Wissen zu den Besonderheiten der verschiedenen Generationen
- Entwicklung von Strategien zur gesundheitsförderlichen und altersgerechten Arbeitsorganisation

Zielgruppe:
Führungskräfte

Methoden:
Impulsvortrag,
Selbstchecks, Austausch,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
90 Minuten (inkl. Austausch
und Beantwortung von
Fragen)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Web-Seminare für Führungskräfte

Achtsames Führen



Achtsamkeit verbessert die Führungskompetenz und verbessert die Leistungsfähigkeit der Führungskraft. Der Alltag von Führungskräften wird zunehmend komplexer, die Anforderungen und damit auch der steigende Druck der Arbeitslast verstärken sich enorm. Unsicherheiten und Unregelmäßigkeiten sowie ein höheres Arbeitstempo führen in Unternehmen zu vermehrtem Stress und Überforderung. Das Seminar für Achtsames Führen hilft in stressigen Arbeitssituationen ein Bewusstsein für bisherige Aktions- und Reaktionsschemata zu entwickeln und diesen mit konkreten Achtsamkeitsübungen zur Stressreduktion zu begegnen.

Ziele

- Stärkung der psychischen Gesundheit für mehr Leistungsfähigkeit
- Befähigung zu einem ruhigen Führungsstil

Inhalte

- Vermittlung und praktische Einübung von Achtsamkeitsübungen
- Informationen über die gesundheitlichen Effekte von Achtsamkeit

Zielgruppe:
Führungskräfte

Praxis:
Achtsamkeitsübungen

Methoden:
Impulsvortrag,
Selbstchecks, Austausch,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
90 Minuten (inkl. Austausch
und Beantwortung von
Fragen)





Web-Seminare für Führungskräfte

Gesund Führen in kultureller Vielfalt



Vor dem Hintergrund der Globalisierung und dem demografischen Wandel wird das Thema „kulturelle Vielfalt im Team“ immer präsenter. Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen aus verschiedenen Nationen und Kulturen, die unterschiedliche Kenntnisse, Fähigkeiten und Erfahrungen mitbringen, sind im Team heute keine Seltenheit mehr. In diesem Web-Seminar erlernen Führungskräfte interkulturelle Kompetenzen, den optimalen Umgang mit kulturellen Unterschieden in ihrem Team und werden zu einem wertorientierten und individuellen Führen befähigt.

Ziele

- Stärkung der Kompetenzen zum Erkennen und Nutzen positiver Aktionsmöglichkeiten
- Befähigung zu einem wertorientierten Führen im komplexen und agilen Umfeld

Inhalte

- Information über und Befähigung zur Anwendung von konstruktiven Reflexionsprozessen
- Vermittlung einer Orientierungshilfe: Das Cynefin-Framework
- Erlernen von Differenzierungen durch die Stufen interkultureller Sensibilität

Zielgruppe:
Führungskräfte

Methoden:
Impulsvortrag,
Selbstchecks, Austausch,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
90 Minuten (inkl. Austausch
und Beantwortung von
Fragen)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Web-Seminare für Führungskräfte Psychische & physische Gesundheit von MitarbeiterInnen stärken



Fehlbelastungen erkennen & vermeiden

Fehlbelastungen psychischer und physischer Art haben Auswirkungen auf den Gesundheitszustand der MitarbeiterInnen. Insbesondere die Themen Stress und Burnout gewinnen in der Arbeitswelt mit zunehmender Arbeitsverdichtung an Bedeutung. Insbesondere Führungskräfte haben - durch Ihre Schlüsselposition - einen großen Einfluss auf die Gesundheit Ihrer MitarbeiterInnen. In diesem Web-Seminar werden Führungskräfte zu dem Thema psychosoziale Belastungen am Arbeitsplatz sensibilisiert. Es werden Möglichkeiten vermittelt, Fehlbelastungen bei MitarbeiterInnen rechtzeitig zu erkennen und diese zielgerichtet anzusprechen. Erweiternd werden Methoden vorgestellt, um eine Erhöhung der Widerstandsfähigkeit und eine Senkung von Stressbelastungen der MitarbeiterInnen zu erreichen.

Ziele

- Sensibilisierung der Führungskräfte für Zusammenhänge zwischen ihrem Verhalten und dem Wohlbefinden, den psychophysischen Belastungen, den Ressourcen und der Gesundheit der MitarbeiterInnen
- Sensibilisierung der Führungskräfte über unterschiedliche Formen von Belastungen und Fehlbelastungen - Exkurs: Burnout
- Fehlbelastungen bei MitarbeiterInnen - Frühwarnsignale rechtzeitig erkennen
- Fehlbelastungen bei MitarbeiterInnen ansprechen können und Befähigung zu einer lösungsorientierten und wertschätzenden Gesprächsführung
- Wissensvermittlung von Methoden zur Erhöhung der Widerstandsfähigkeit und Senkung von Stressbelastungen – Exkurs: Resilienz

Inhalte

- Zusammenhang Führung und Gesundheit
- Psychische und physische Belastungen – Gefährdungsbeurteilung § 5 ArbSchG
- Vermittlung von Wissen zum Thema Burnout
- Vermittlung von Wissen und Methoden, um Verhaltensänderungen bei MitarbeiterInnen zu erkennen und ansprechen zu können
- Durchführung von erfolgreichen Gesundheitsgesprächen (Dos and Dont's, Gesprächsleitfaden)
- Vermittlung von Wissen zum Thema Resilienz
- Vermittlung von Methoden zum Umgang mit belasteten MitarbeiterInnen

Zielgruppe:
Führungskräfte

Methoden:
Impulsvortrag, Austausch,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
3 Module à 90 Minuten (inkl.
Austausch und Beantwortung
von Fragen)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Web-Seminare für Führungskräfte

Junioren-Aufstiegsprogramm



Vor dem Hintergrund des zunehmenden Fachkräftemangels erfährt der Bereich der Führungskräfteentwicklung eine besondere Relevanz. Der Aufgabenbereich von Führungskräften ist in der Regel mit hohen Anforderungen verbunden, da diese erheblichen Einfluss auf die Gesundheit und das Gesundheitsverhalten der Beschäftigten haben – im positiven wie im negativen Sinne. Umso wichtiger ist es, dass Sie Ihre Führungskräfte von morgen auf diese Belastungen und Herausforderungen vorbereiten. In diesem Web-Seminar erlernt Ihr Führungskräftenachwuchs Selbstmanagement-Kompetenzen, eine gesundheitsförderliche Arbeitsorganisation sowie den Zusammenhang zwischen Führungsverhalten und psychischer sowie physischer Gesundheit von unterstellten Mitarbeiterinnen/ Mitarbeitern.

Ziele

- Stärkung individueller Bewältigungskompetenzen im Umgang mit Stressbelastungen
- Vermeidung negativer Folgen für die körperliche und psychische Gesundheit aufgrund von chronischen Stresserfahrungen
- Sensibilisierung der Führungskräfte für Zusammenhänge zwischen ihrem Verhalten und dem Wohlbefinden, den psychophysischen Belastungen, den Ressourcen und der Gesundheit der MitarbeiterInnen
- Entfaltung der Vorbildfunktion und Impulsgebung für Gesundheitsförderung bei den unterstellten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern

Inhalte

- Vermittlung von Methoden zur Ressourcenstärkung, insbesondere kognitive Umstrukturierung zur Einstellungsänderung, positive Selbstinstruktion und Stärkung der Achtsamkeit und Resilienz sowie deren praktische Einübung
- Vermittlung und praktische Einübung von Selbstmanagement-Kompetenzen
- Informationen über Zusammenhänge zwischen Führungsverhalten und psychischer Belastung, Ressourcen, Wohlbefinden und Gesundheit der Beschäftigten
- Strategieentwicklung zur gesundheitsförderlichen und altersgerechten Arbeitsorganisation, einer an den Beschäftigten orientierten Kommunikation und Gesprächsführung auch zur Verbesserung des Umgangs mit belasteten MitarbeiterInnen oder bei Konflikten am Arbeitsplatz

Zielgruppe:
Führungskräfte

Methoden:
Impulsvortrag,
Selbstchecks, Austausch,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
2 Module à 90 Minuten (inkl.
Austausch und Beantwortung
von Fragen)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN