

Führungs- kräfte

Führungskräfte & BGM

**Einfluss der Führungskräfte
auf die Gesundheitsquote**

**Mitarbeitergespräche über
Gesundheit & Arbeitsfähigkeit**

Gesund(es) Führen

**Gesundheitsförderliche
Führung**

**Gesund Führen in
Veränderungsprozessen**

**Altersgemischte Teams
gesund führen**

Achtsames Führen

**Führen auf Distanz / virtuelles
Führen**

Gutes Team – gute Gesundheit

Führungs- kräfte

Gesund Führen in Projekten

**Führen in der
Sandwichposition**

**Gesund Führen in kultureller
Vielfalt**

**Fit zum Führen – Das
Selbstmanagement Seminar**

Junioren-Aufstiegsprogramm

**Stress, Depression, Burnout &
Co.**



Führungskräfte & BGM

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 und Mitarbeiter 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, um ein gesundheitsgerechtes Führungsverhalten zu ermöglichen
- Sensibilisierung der Führungskräfte für Zusammenhänge zwischen ihrem Verhalten und dem Wohlbefinden, den psychophysischen Belastungen, den Ressourcen und der Gesundheit der MitarbeiterInnen

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:
Vortrag und Diskussion
(ggf. als Workshop)

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
0,5 Tag





Führungskräfte & BGM

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 dessen Team. Die psychische und physische Gesundheit der MitarbeiterInnen wird dementsprechend von der verantwortlichen Führungskraft stark beeinflusst.

In diesem 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.

In deutscher und englischer Sprache

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:
Obere Führungskräfte

Praxis:
Gesprächssimulation

Methoden:
Impulsvortrag und
Diskussion (ggf. als
Workshop)

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
0,5 Tag





Führungskräfte & BGM

Mitarbeitergespräche über Gesundheit & Arbeitsfähigkeit



Mitarbeitergespräche gehören für Führungskräfte zur Tagesordnung, bei denen 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 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.

In deutscher und englischer Sprache

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 MitarbeiterInnen

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

Praxis:
Gesprächssimulation

Methoden:
Impulsvorträge, praktische Übungen, Diskussion im Plenum

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
0,5 Tag (nur in Kombination mit einem anderen Modul als Tagesseminar buchbar)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Gesundheitsorientierte Führung

Gesund(es) Führen



Struktur- und Prozessunterstützung

Im modernen betrieblichen Gesundheitsmanagement spielen die Führungskräfte eine Schlüsselrolle, denn sie prägen mit ihrem Verhalten die Kultur und Arbeitsatmosphäre in ihren Bereichen. Außerdem haben sie für ihre MitarbeiterInnen eine Vorbildfunktion. Dieses Seminar bringt den Führungskräften drei wesentliche Schwerpunktthemen näher:

1. Auswirkungen des Führungsverhaltens auf die Gesundheit der MitarbeiterInnen
2. Ein gesundheitliches Selbstmanagement
3. Die Rolle der Führungskraft im betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM)

Führungskräfte erfahren, was sie in BGM-Zusammenhängen wissen müssen, welchen Einfluss sie auf die Motivation und Gesundheit ihrer MitarbeiterInnen ausüben und lernen praktische Tools für den gesunden Führungsalltag kennen. Sie werden für ihre eigene Gesundheit sensibilisiert und zu gesundheitsförderndem Verhalten motiviert.

Ziele

- Stärkung gesundheitsfördernder Ressourcen bei den Führungskräften
- Gesundheitsgerechtes Bewegungs-, Ernährungs-, Stressbewältigungsverhalten
- Entfaltung der Vorbildfunktion und Impulsgebung für Gesundheitsförderung bei den unterstellten Mitarbeiterinnen/Mitarbeitern
- Sensibilisierung der Führungskräfte für Zusammenhänge zwischen ihrem Verhalten und dem Wohlbefinden, den psychophysischen Belastungen, den Ressourcen und der Gesundheit der MitarbeiterInnen

Inhalte

- Vermittlung von Wissen und Aufbau von Handlungskompetenzen zu gesundheitsförderlicher Bewegung, Ernährung sowie Stressbewältigung und Entspannung
- Aufbau von Handlungs- und Effektwissen zur gesundheitsförderlichen Wirkung von Bewegung und Entspannung
- Sensibilisierung durch Erstellung individueller Gesundheitsprofile
- Informationen über Zusammenhänge zwischen Führungsverhalten und psychischer Belastung, Ressourcen, Wohlbefinden und Gesundheit der Beschäftigten
- Reflexion führungsrelevanter Einstellungen und des eigenen Führungsverhaltens im Hinblick auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der MitarbeiterInnen

Zielgruppe:
Führungskräfte

Praxis:

Herz-Kreislauf-Diagnostik (PROCAM), gesundheitsorientiertes Ausdauertraining (Laktatmessung), Progressive Muskelrelaxation, Aktivierungsübungen für Kopf und Körper; Achtsamkeitsübung

Methoden:

Impulsvorträge, Kleingruppenarbeiten, Selbstreflexionsphasen, praktische Übungen und Diskussion im Plenum, Herz-Kreislauf- und Laktatdiagnostik

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
1,5 / 2 Tage



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Gesundheitsorientierte Führung

Gesundheitsförderliche Führung



Unternehmenserfolg hängt heute mehr denn je von der Arbeitsfähigkeit und der Motivation der Belegschaft ab. Auf diese Faktoren haben Führungskräfte einen entscheidenden Einfluss. Aber wie? Was brauchen MitarbeiterInnen, um gerne zur Arbeit zu kommen und eine gute Leistung zu erbringen? Dieses Seminar erweitert die Führungskompetenz um praktische und wirksame Werkzeuge für den Alltag im Betrieb und sensibilisiert die Führungskräfte hinsichtlich ihres Einflusses auf die Gesundheit und Motivation ihrer MitarbeiterInnen.

In deutscher und englischer Sprache

Ziele

- Befähigung zur gesundheitsgerechten Gestaltung von Arbeit
- Sensibilisierung der Führungskräfte für Zusammenhänge zwischen ihrem Verhalten und dem Wohlbefinden, den psychophysischen Belastungen, den Ressourcen und der Gesundheit der MitarbeiterInnen
- Entwicklung eines an den Beschäftigten orientierten und gesundheitsgerechten Kommunikations- und Führungsstils
- Entfaltung der Vorbildfunktion und Impulsgebung für Gesundheitsförderung bei den unterstellten MitarbeiterInnen

Inhalte

- Informationen über Zusammenhänge zwischen Führungsverhalten einerseits und psychischer Belastung, Ressourcen, Wohlbefinden und Gesundheit der Beschäftigten andererseits
- Reflexion führungsrelevanter Einstellungen und des eigenen Führungsverhaltens im Hinblick auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der MitarbeiterInnen
- Entwicklung von Strategien 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
- Einübung und Transfer dieser Strategien in den betrieblichen Alltag
- Erprobung und Übung instrumenteller, kognitiver und palliativ-regenerativer Strategien zum Umgang mit eigenen Belastungen, insbesondere in schwierigen Führungssituationen

Zielgruppe: Führungskräfte aller Ebenen; Führungskräfte, bei deren unterstellten Beschäftigten eine erhöhte Arbeitsunzufriedenheit und/oder ein erhöhter Krankenstand besteht sowie der Führungskräftenachwuchs

Methoden:

Impulsvorträge, Kleingruppenarbeiten, Selbstreflexionsphasen, Diskussion im Plenum, praktische Übungen

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

1 / 1,5 Tage



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Gesundheitsorientierte Führung

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 sie nun ihr Führungsverhalten individuell auf jeden Mitarbeiter/ jede Mitarbeiterin anpassen und abstimmen müssen, um so die Veränderungsbereitschaft zu fördern und Widerstände lösen zu können. In diesem Seminar werden zum einen die individuellen Bewältigungskompetenzen der Führungskraft gestärkt und zum anderen erlernt diese, wie eine gesundheitsförderliche Begleitung ihrer MitarbeiterInnen in Veränderungsprozess funktioniert.

In deutscher und englischer Sprache

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 durch eine Veränderung

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

Praxis:
Selbstcheck, Fallbeispiele

Methoden:
Impulsvorträge,
Diskussion im Plenum

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
0,5 Tage (nur in
Kombination mit einem
anderen Modul als
Tagesseminar buchbar)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Gesundheitsorientierte Führung

Altersgemischte Teams gesund führen



Der demographische Wandel und die damit verbundenen generationenspezifischen Besonderheiten werden im beruflichen Umfeld immer spür- und sichtbarer. 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 zu führen und deren Ressourcen und Potentiale optimal nutzen zu können.

In diesem Seminar werden Führungskräfte befähigt, Ihre Teammitglieder zu motivieren, deren Leistungsfähigkeit zu erhalten und Generationskonflikte zu vermeiden, damit keine negativen Folgen für die psychische und physische Gesundheit der MitarbeiterInnen entstehen.

In deutscher und englischer Sprache

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

Praxis:
Gruppenarbeiten

Methoden:
Impulsvorträge,
Selbstreflexions- und
Einzelarbeitsphasen,
Kleingruppenarbeiten,
Diskussion im Plenum

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
0,5 Tage (nur in Kombination
mit einem anderen Modul als
Tagesseminar buchbar)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Gesundheitsorientierte Führung

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.

In deutscher und englischer Sprache

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:
Impulsvorträge,
Selbstreflexions- und
Einzelarbeitsphasen,
Diskussion im Plenum

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
0,5 Tage (nur in Kombination
mit einem anderen Modul als
Tagesseminar buchbar)





Gesundheitsorientierte Führung

Führen auf Distanz / 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 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.

In deutscher und englischer Sprache

Ziele

- Befähigung zum gesundheitlichen Fordern und Fördern der eigenen MitarbeiterInnen
- Sensibilisierung der Führungskräfte zu den Herausforderungen einer gesunden Führung ohne Sichtkontakt

Inhalte

- Vermittlung von Strategien für das Führen von dezentralen Mitarbeitern/ MitarbeiterInnen
- Vermittlung von Wissen und Tools zu den Herausforderungen der Führung ohne den regelmäßigen Direktkontakt

Zielgruppe:
Führungskräfte

Praxis:
Übungsbeispiele,
Selbstchecks

Methoden:
Impulsvorträge,
Selbstreflexions- und
Einzelarbeitsphasen,
Kleingruppenarbeiten,
Diskussion im Plenum

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
0,5 Tage (nur in Kombination
mit einem anderen Modul als
Tagesseminar buchbar)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Gesundheitsorientierte Führung

Gutes Team – gute Gesundheit



Führungskräfte haben einen entscheidenden Einfluss auf das Arbeitsklima und die Dynamik in ihrem Team und damit auch auf die Gesundheit der MitarbeiterInnen. Ein gesundes Arbeitsklima ist ein wichtiger Baustein zur Erhaltung der psychischen Gesundheit der MitarbeiterInnen und einer gesunden und wertorientierten Zusammenarbeit. In diesem Seminar lernen Führungskräfte, wie sie ein gesundes und leistungsstarkes Team aufbauen und nachhaltig gesunde und wertorientierte Strukturen der Zusammenarbeit in diesem implementieren können.

In deutscher und englischer Sprache

Ziele

- Schaffung von gesunden und leistungsstarken Teams
- Aufbau von gesunden und wertorientierten Strukturen der Zusammenarbeit

Inhalte

- Vermittlung von Kompetenzen zur Analyse und dem Transfer von Handlungsmodellen
- Informationen und Anregungen zur gesunden und wertorientierten Zusammenarbeit
- Vermittlung von Kenntnissen zur Erkennung und Bewertung von Handlungsmöglichkeiten

Zielgruppe:
Führungskräfte

Praxis:
Übungsbeispiele,
Selbstchecks

Methoden:
Impulsvorträge,
Selbstreflexions- und
Einzelarbeitsphasen,
Kleingruppenarbeiten,
Diskussion im Plenum

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
0,5 Tage (nur in Kombination
mit einem anderen Modul als
Tagesseminar buchbar)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Gesundheitsorientierte Führung

Gesund Führen in Projekten



Vor allem bei der Abwicklung wichtiger Projekte im Berufsalltag besitzt die Führungskraft hierbei eine wichtige Schlüsselfunktion. Zum einen ist sie für eine gut organisierte Umsetzung des Projekts mit entsprechenden Ergebnissen und zum anderen für einen gesunden Umgang der Teammitglieder untereinander verantwortlich. Hierfür bedarf es eines guten Stressmanagements seitens der Führungskraft. In diesem Seminar werden die individuellen Stressbewältigungskompetenzen der Führungskraft gestärkt und die Ressourcen dieser aufgebaut. Zusätzlich werden Methoden zur Entwicklung einer Strategieplanung in Projekten vermittelt.

In deutscher und englischer Sprache

Ziele

- Stärkung individueller Bewältigungskompetenzen im Umgang mit Stressbelastungen im Spannungsfeld von Leistung, Zeit und Kosten
- Aufbau von Ressourcen, um Hindernissen konstruktiv zu begegnen

Inhalte

- Vermittlung von Methoden zur Entwicklung einer Strategieplanung in Projekten

Zielgruppe:
Führungskräfte

Praxis:
Fallbeispiele

Methoden:
Impulsvorträge,
Selbstreflexions- und
Einzelarbeitsphasen,
Gruppen- oder
Partnerarbeiten,
Diskussion im Plenum

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
0,5 Tage (nur in Kombination
mit einem anderen Modul als
Tagesseminar buchbar)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Gesundheitsorientierte Führung

Gesund Führen in kultureller Vielfalt



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

In deutscher und englischer Sprache

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

Praxis:
Selbstchecks, Fallbeispiele

Methoden:
Impulsvorträge,
Selbstreflexions- und
Einzelarbeitsphasen,
Kleingruppenarbeiten,
Diskussion im Plenum

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
0,5 Tage (nur in Kombination
mit einem anderen Modul als
Tagesseminar buchbar)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Gesundheitsorientierte Führung

Junioren-Aufstiegsprogramm



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. Die Tätigkeit von Führungskräften selbst ist in der Regel mit hohen Anforderungen verbunden. Bereiten Sie Ihre Führungskräfte von morgen auf diese Belastungen und Herausforderungen vor. In diesem Seminar erlangt Ihr Führungskräftenachwuchs Selbstmanagement-Kompetenzen sowie den gesundheitsförderlichen Umgang mit unterstellten Mitarbeitern/ Mitarbeiterinnen.

In deutscher und englischer Sprache

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

Praxis:
Achtsamkeitsübungen

Methoden:
Impulsvorträge,
Selbstreflexions- und Einzelarbeitsphasen,
Gruppen- oder Partnerarbeiten,
Diskussion im Plenum

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
1 Tag



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Selbstmanagement

Führen in der Sandwichposition



Druck von oben und von unten. Eine Führungskraft ist in der Sandwichposition, wenn sich diese auf der mittleren Führungsebene befindet. Das bedeutet, dass die Führungskraft zwischen Führungsspitze und operativen Team agieren muss. Das Herausfordernde in dieser Position ist, dass die Führungskraft im Mittelmanagement sowohl strategisch mitdenken, planen und entscheiden als auch auf operativer Ebene agieren muss. Hierbei ist es wichtig, dass die Führungskraft Bewältigungskompetenzen für die Stressbelastungen besitzt und sich dieser Belastungen auch bewusst ist. In diesem Seminar werden Führungskräfte für Ihre Rolle in der Sandwichposition sensibilisiert und erhalten Hilfestellung bei den Themen Achtsamkeit und Resilienz.

In deutscher und englischer Sprache

Ziele

- Stärkung individueller Bewältigungskompetenzen im Umgang mit Stressbelastungen
- Befähigung zum gesundheitlichen Fordern und Fördern der eigenen MitarbeiterInnen
- Sensibilisierung der Führungskräfte für die besonderen Belastungen in der Sandwichrolle

Inhalte

- Vermittlung von Methoden zur Ressourcenstärkung, insbesondere kognitive Umstrukturierung zur Einstellungsänderung, positive Selbstinstruktion und Stärkung der Achtsamkeit und Resilienz

Zielgruppe:
Führungskräfte

Praxis:
Achtsamkeitsübungen,
Selbstchecks

Methoden:
Impulsvorträge,
Selbstreflexions- und
Einzelarbeitsphasen,
Diskussion im Plenum

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
0,5 Tage (nur in Kombination
mit einem anderen Modul als
Tagesseminar buchbar)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Selbstmanagement

Fit zum Führen – Das Selbstmanagement Seminar



Die Tätigkeit von Führungskräften ist in der Regel mit hohen Anforderungen verbunden. Jede Fach- und Führungskraft ist im Beruf starken psychischen und physischen Belastungen ausgesetzt. Sie beeinflussen Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden und beeinträchtigen langfristig die Gesundheit sowie die Leistungsbereitschaft.

Dieses Seminar beinhaltet ganzheitliches Selbstmanagement für Führungskräfte. Die Erstellung individueller Gesundheitsprofile durch verschiedene mobile Diagnostikverfahren sensibilisiert für die eigene Gesundheit und bildet die Grundlage für eine individuelle Gesundheitsstrategie, um die eigene körperliche und mentale Fitness im Sinne einer höheren Resilienz zu steigern.

In deutscher und englischer Sprache

Ziele

- Stärkung gesundheitsfördernder Ressourcen bei den Führungskräften
- Gesundheitsgerechtes Bewegungs-, Ernährungs-, Stressbewältigungsverhalten
- Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen (insbesondere Handlungs- und Effektwissen, Selbstwirksamkeit, Stimmung, Körperkonzept, soziale Kompetenz und Einbindung)
- Entfaltung der Vorbildfunktion und Impulsgebung für Gesundheitsförderung bei den unterstellten MitarbeiterInnen

Inhalte

- Vermittlung von Wissen und Aufbau von Handlungskompetenzen zu gesundheitsförderlicher Bewegung, Ernährung sowie Stressbewältigung/ Entspannung
- Aufbau von Handlungs- und Effektwissen zur gesundheitsförderlichen Wirkung von Bewegung und Entspannung
- Sensibilisierung für die eigene Gesundheit durch Erstellung individueller Gesundheitsprofile
- Motivation zu ausreichend Bewegung, einer ausgewogenen Ernährungsweise sowie zu stressreduzierenden Maßnahmen

Zielgruppe:

Führungskräfte aller Ebenen/ mit erhöhter Stressbelastung sowie der Führungskräftenachwuchs

Praxis:

Herz-Kreislauf-Diagnostik (PROCAM), gesundheitsorientiertes Ausdauertraining (Laktatmessung/ Belastungssteuerung), Progressive Muskelrelaxation, Aktivierungsübungen für Kopf und Körper; Achtsamkeitsübung

Methoden:

Impulsvorträge, Kleingruppenarbeiten, Selbstreflexionsphasen, praktische Übungen und Diskussion im Plenum; Herz-Kreislauf- und Laktatdiagnostik

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

1 / 1,5 / 2 Tag(e)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Selbstmanagement

Stress, Depression, Burnout & Co.



Die Tätigkeit von Führungskräften ist in der Regel mit hohen Anforderungen verbunden. Jede Fach- und Führungskraft ist im Beruf starken psychischen und physischen Belastungen ausgesetzt. Sie beeinflussen Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden und beeinträchtigen langfristig die Gesundheit sowie die Leistungsbereitschaft. Dieses Seminar vermittelt Wissen zu den Themen Burnout und Depression. Es werden die individuellen Bewältigungskompetenzen im Umgang mit Stressbelastungen gestärkt und Führungskräfte für die frühzeitige Erkennung von psychischen Belastungen ihrer MitarbeiterInnen und dem damit verbundenen richtigen Umgang sensibilisiert.

In deutscher und englischer Sprache

Ziele

- Stärkung individueller Bewältigungskompetenzen im Umgang mit Stressbelastungen
- Frühzeitige Erkennung von psychisch belasteten Mitarbeitern/Mitarbeiterinnen und dem richtigen Umgang

Inhalte

- Vermittlung von Methoden zur Ansprache und zum Umgang mit psychisch erkrankten Mitarbeitern/ Mitarbeiterinnen (H.I.L.F.E.)
- Vermittlung von Wissen zu den Themen Burnout und Depression

Zielgruppe:
Führungskräfte

Praxis:
Gesprächssimulation

Methoden:
Impulsvorträge,
Selbstreflexions- und Einzelarbeitsphasen,
Kleingruppenarbeiten,
Diskussion im Plenum

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
0,5 Tage (nur in Kombination mit einem anderen Modul als Tagesseminar buchbar)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN