

# CHEFSACHE GESUNDHEIT?

## MANAGEN SIE IHRE EIGENE GESUNDHEIT UND DIE IHRER MITARBEITER.

**ZIELE** | Sie sind sensibilisiert für die Zusammenhänge zwischen Führung, Gesundheit und Anwesenheit. Sie haben Ihre eigene gesunde Balance gefunden und agieren als Führungskraft bewusst und stressresistent. Ihre Werte und Haltungen und daraus resultierendes Führungsverhalten sowie die Wirkung auf Ihre Mitarbeitenden ist Ihnen bewusst und Sie wissen, welchen Stellenwert Wertschätzung im Miteinander hat. Sie kennen die Auswirkungen von Stress, Belastungen bis hin zu Fehlzeiten auf Einzelne und das gesamte Team. Arbeit als Gesundheitsfaktor ist Ihnen bekannt. Sie sorgen für wesentliche gesundheitliche Faktoren wie: Arbeitsbedingungen, mögliche Mitbestimmung an sozial geschätzten Entscheidungsprozessen, angemessene Belastungsbalance und positive „menschliche“ Beziehungen, ohne dabei die Ziele aus den Augen zu verlieren. Gespräche über Arbeitsleistung und Belastung führen Sie achtsam, wertschätzend sowie ressourcen- und lösungsorientiert. Sie haben Ihre Leistungsträger im Blick und schützen sie frühzeitig vor Überforderung. Ihr Werkzeugkoffer für gesundheitsgerechtes Führen ist gefüllt. Situationsbedingt wählen Sie die richtigen Methoden und Interventionen aus, die für ein „gesundes Klima“ wichtig sind – für sich und für Ihre Mitarbeitenden.

### ZIELGRUPPE

Führungskräfte, die ihre Führungsaufgabe um das Thema „gesund Führen“ erweitern möchten.

### BESCHREIBUNG

Nicht ohne Grund ist das „BGM – Betriebliches Gesundheitsmanagement“ heute in vielen Organisationen ein großes Thema: Viele Mitarbeitende fühlen sich überlastet, Stress und psychische Erkrankungen sind auf dem Vormarsch. Die personellen und wirtschaftlichen Auswirkungen sind enorm. Selbst vermeintlich leichte Formen der Überlastung wie Überarbeitung, Erschöpfung, Gereiztheit oder Resignation von Mitarbeitenden verursachen hohe Kosten und stellen die Führungskräfte vor große Herausforderungen. Gerade auch engagierte und leistungsorientierte Mitarbeitende gehen oft über ihre Grenzen. Hier ist von der Führungskraft Aufmerksamkeit und Sensibilität gefordert – geht es doch darum, die Mitarbeitenden langfristig gesund und leistungsstark im Unternehmen zu halten. Zu den zahlreichen Anforderungen an Sie als Führungskraft kommt also noch etwas anderes hinzu: Die Verantwortung für die Gesundheit Ihres Teams. Als Führungskraft haben Sie großen Einfluss auf die Arbeitsfähigkeit und das Befinden Ihrer Mitarbeitenden. Sie schaffen Rahmenbedingungen und gestalten das Klima – und genau dies kann Gesundheit fördern oder auch „krank“ machen. Auch Sie selbst sollen immer gut „funktionieren“. Das ist in der heutigen komplexen und dynamischen Arbeitswelt nicht immer einfach. Werden Sie zum „Vorbild“, denn nur eine Führungskraft, die sich selbst wohlfühlt und in ihrer Kraft steht, kann die ersten Belastungssignale der Mitarbeitenden erkennen und das Team „gesund führen“.

### METHODEN

Trainer-Input, Einzel- und Kleingruppenarbeiten, praxisbezogene Fallbeispiele, Diskussion und Erfahrungsaustausch, Selbstreflexion, Simulationen, und Coachingtools.

### DAUER

2 Tage

### INHALTE

- Führungsverhalten und Gesundheit – Auswirkungen, Chancen und Grenzen
- Das Salutogenese-Konzept: Vom Defizit- hin zum Ressourcen-Modell
- Rahmenbedingungen für gesundheitsförderliches und eigenverantwortliches Verhalten
- Der Mensch und die Verbindung zählt: Ressourcenreiche Beziehungen aufbauen und fördern
- Führungskraft als Kraftquelle oder Stressor
- Ressourcen erinnern und Belastungen reduzieren
- Vom Tabu zum konstruktiven Gespräch
- Stressoren erkennen und Bewältigungsstrategien entwickeln
- „Gesunder“ Umgang mit Restriktionen
- Erste Anzeichen von Überforderung und Burn-out-Auffälligkeiten
- Sich selbst „gesund“ führen