

Stressmanagement und gesunde Mitarbeiter als Führungsaufgabe

Gelungenes Stressmanagement ist eine wesentliche Voraussetzung, um dauerhaft die eigene Leistungsfähigkeit und die der Mitarbeiter zu erhalten. Dabei spielt das Wissen um gesundheitsfördernde Führungsinstrumente eine wesentliche Rolle.

In diesem Seminar lernen Führungskräfte körperliche und seelische Erschöpfungszustände frühzeitig zu erkennen und gesundheitsförderndes Verhalten zu stärken. Sie erfahren an konkreten Beispielen, auf welche Belastungsfaktoren ihrer Mitarbeiter sie präventiv Einfluss nehmen können. Darüber hinaus werden sie motiviert, selbst aktiv Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen.

Ziele

- Durch gesundes Führen ein motivierendes Arbeitsklima fördern
- Als Führungskraft selbst Modell für gesundheitsförderndes Verhalten sein
- Auf der Leistungs- und Kommunikationsebene Anzeichen für krankhafte Veränderungen der Mitarbeiter erkennen und ansprechen

Inhalte

- Welche äußeren Stressoren wirken gesundheitsgefährdend?
- Selbstreflexion: Wo stehe ich? Der gesunde Umgang mit sich selbst
- Spinnenabfrage: Wie kann ich meine Work-Life-Balance verbessern?
- Die 12 Stufen der Burnout Spirale kennen – Fragen zur Gefährdung
- Die Kunst des Führens: Zwischen Fürsorgepflicht und Forderung
- Woran erkenne ich Erschöpfungssymptome und psychische Auffälligkeiten?
- Wie kann ich psychische Krankheiten professionell ansprechen? – Werkzeugkasten mit Führungsinstrumenten
- Gesprächsführung anhand von Fallbeispielen

Methoden

- Soziometrische Übungen, Textlektüre, Kurzvortrag, Einzel- und Gruppenarbeit, Entspannungsübungen