



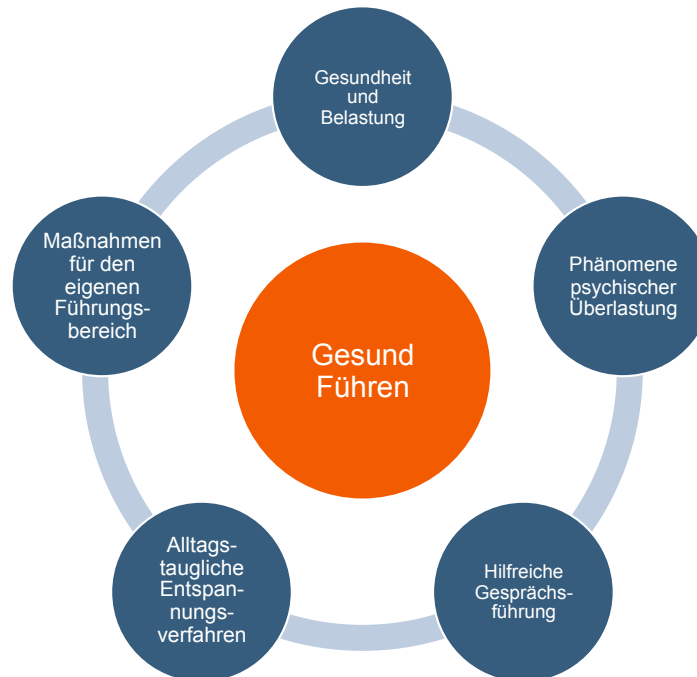
Gesund Führen



Gesundheit ist fundamental – auch in Organisationen. Führungskräfte können zwar nicht zaubern oder wunderheilen; Führungsverhalten und Führungskultur haben aber einen maßgeblichen Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden der Mitarbeitenden. Die achtsame Wahrnehmung von gesundheitsfördernden und belastenden Faktoren, ein stärkender Umgang mit sich selbst und den Mitarbeitenden, das Erkennen von Anzeichen psychischer Überlastung, die Fähigkeit in solchen Situationen hilfreiche Gespräche zu führen, das Nutzen von oft kleinen gesundheitsfördernden Maßnahmen: all das macht gesunde Führung aus und stärkt Resilienz, also psychische Widerstandsfähigkeit, Wohlbefinden und nachhaltige Leistungsfähigkeit.

Ziele

- Gesundheitsfördernde und belastende Faktoren erkennen
- Anzeichen psychischer Überlastung wahrnehmen
- Hilfreiche Gespräche führen können
- Gesundheitsfördernde Maßnahmen identifizieren
- Die persönliche Balance fördern
- Alltagstaugliche Entspannungsverfahren nutzen



Optionen

- Mehrmulige Qualifizierungsreihe
- Grundseminar mit Transfereinheit
- Eintägige Einführungsveranstaltung
- Individuelles Lernprogramm
- Passgenauer Lernformenmix