

Gesunde Führung

MANAGEMENT



Als Führungskraft sich selbst und sein Team gesund und leistungsstark halten

Die massiven Veränderungen in der Arbeitswelt werden von Beschäftigten vielfach als

belastend empfunden. Stressbedingte Krankheiten nehmen zu und verursachen den Unternehmen hohe Kosten und Produktivitätseinbußen.

Leistungsfähige, gesunde, motivierte Führungskräfte und Mitarbeitende sind die Basis für ein erfolgreiches Unternehmen. Sie als Führungskraft spielen hier eine zentrale Rolle: Sie können belastende Anforderungen frühzeitig erkennen, abpuffern und zum Erhalt von Gesundheit und Motivation beitragen. Erfahren Sie, wie Sie als Führungskraft selbst langfristig gesund und leistungsfähig bleiben, und sich Ihr Führungsverhalten auf die Gesundheit Ihres Teams auswirkt. Erreichen Sie so mit einem motivierten und gesunden Team die Unternehmensziele.

Inhalt:

- TAG 1: Die Auswirkungen von Führungsverhalten auf Wohlbefinden, Arbeitsfähigkeit und Gesundheit; Handlungsmöglichkeiten und Grenzen der direkten Führungskraft; Führungsstile, die gesundheitsorientiertes Verhalten unterstützen
- TAG 2: Resilienz und die 7 Säulen der Resilienz; Was ist Stress? - Erklärung und Auswirkungen; Multimodales Stressmanagement
- TAG 3: Anzeichen von Be- und Überlastungsdynamiken, Burn out; Eigene emotionale Kompetenzen verstehen, stärken und kultivieren: Stärkung der eigenen Potenziale und Ressourcen; Das 3 x 4 der Stresskompetenz – Persönliche Situationsanalyse und Stresskompetenz in meinem Team
- TAG 4: Bedeutung und Anwendung von Anerkennung / Lob / Wertschätzung; Gesprächsführung – Umgang mit belasteten Mitarbeitenden; Review und Transfer in den Alltag

Zielgruppen

- Führungskräfte, die ihren eigenen Stress besser verstehen und regulieren möchten
- Führungskräfte, die Menschen in herausfordernden Situationen führen und für ihr Team ein gesundes und motivierendes Klima schaffen wollen
- Junge Führungskräfte, die die Dynamiken von Führung und Selbstführung kennenlernen möchten

Termine:

Do. 01.05.2025

10:00-18:00 Uhr

Fr. 02.05.2025

Sa. 03.05.2025

jew. 09:00-17:00 Uhr

So. 04.05.2025

09:00-16:00 Uhr

Preis:

980,- Euro *

Paracelsus

Gesundheitsakademie

Barmbeker Str. 8

22303 Hamburg

Tel. 040 - 691 11 91

Seminarnummer:

SSH20010525

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

