

"Gesundheitsfördernde Führung"

Zielgruppe:

Führungskräfte

Ziele:

Im Training "Gesundheitsfördernde Führung" wird der Fokus auf die Auseinandersetzung mit dem eigenen Führungsverhalten und dessen Auswirkungen auf die Gesundheit gelegt.

Die Teilnehmer erhalten die Möglichkeit, Merkmale von Gesundheit und Krankheit kennenzulernen, Zusammenhänge zwischen Zufriedenheit und Gesundheit zu erleben, eigene und fremde Stärken zu erkennen, Instrumente der stärkenorientierten Führung zu erwerben, Zuversicht zu entwickeln und auszustrahlen, Anerkennung zu erfahren und auszusprechen, sich für Über- und Unterforderung zu sensibilisieren, eigene Stressoren zu erkennen und innere Stressauslöser abzubauen.

Seminarinhalte:

- Säulen der Widerstandskraft
- Einheit von Körper und Seele
- Der Übergang von Gesundheit zu Krankheit
- Glück und Zufriedenheit als Gesundheitsstabilisatoren
- Persönlichkeitstypen und ihre Stärken
- Schwächen und ihre Stärken
- Der Zusammenhang von Haltung und Verhalten
- Stärkenorientierte Führung
- Authentische Ausstrahlung von Zuversicht
- Lob, Wertschätzung und Anerkennung
- Die anerkennende Mitarbeiterbefragung
- Achtsamkeit
- Über- und Unterforderung
- Kenntnis von Stressoren
- Verhinderung von Stress
- Rückkehrergespräche

Methoden: Bei diesem Training wechseln sich erlebnisorientierte Übungen mit Einzelreflexion, Gruppenarbeiten, Inszenierungen und Trainer-Input mit Diskussionen ab.

Dauer: 2 Tage