

Gesundheitsfördernde Führung

Zusammenhang zwischen Führung, Zufriedenheit und Gesundheit erkennen

- Zielgruppe:** Alle Führungskräfte
- Ziele:** Der Fokus wird 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. Sie erleben die Zusammenhänge zwischen Zufriedenheit und Gesundheit und erkennen eigene und fremde Stärken. Sie erwerben Instrumente der stärkenorientierten Führung und entwickeln Zuversicht, die Sie auch ausstrahlen. Anerkennung erfahren und auszusprechen, sich für Über- und Unterforderung zu sensibilisieren, eigene Stressoren 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