

Führungstraining: Gesund führen

"BGM - Betriebliches Gesundheitsmanagement" ist in aller Munde. Und zu Recht, denn die Kosten für Unternehmen durch physisch und psychisch kranke oder angeschlagene Mitarbeiter - von schweren bis vermeintlich leichten Formen wie Überarbeitung, Erschöpfung, Aggression oder Resignation - sind enorm.

Doch Strukturen und Angebote, die von Unternehmensseite zur Verfügung gestellt werden, sind nur ein Schritt auf dem Weg einer gesunden und damit leistungsstarken Mitarbeiterschaft. Denn vor allem sind es die Führungskräfte, die Gesundheit im Unternehmen positiv beeinflussen können. Sie haben die Möglichkeit - und in manchen Punkten die Verpflichtung - Gesundheitsmanagement zu leben. Führung ist somit Dreh- und Angelpunkt für Gesundheit im Unternehmen. Dabei gilt auch: "Walk it like you talk it!" - seien Sie ein Vorbild.

Finden Sie im Training Ihren ganz persönlichen Weg, wie Sie Gesundheit in Ihrem Unternehmen, für sich und für Ihre Mitarbeiter fördern können, um so Motivation zu gestalten und Leistungsfähigkeit zu halten.

Inhalte

- **Gesunde Führung - ein Modebegriff?**
 - Was ist das und was bringt das?
 - Wie hängen Gesundheit und Führung zusammen
 - **Gesunde Führung fängt bei mir selbst an**
 - Wie steht es eigentlich um meine Gesundheit als Vorgesetzter? - Eine konstruktive Selbstanalyse
 - Gesundheitsorientiertes Selbstmanagement - ich als Trendsetter und Vorbild
 - Meine Kraftquellen
 - Inseln der Achtsamkeit schaffen
 - **Gesundheit im Unternehmen**
 - Ein Blick in die Welt des Betrieblichen Gesundheitsmanagements
 - Best-Practice-Beispiele
 - Was passt zu uns, zu mir, wie sind meine Einflussfaktoren?
 - **Relevante Führungsstile**
 - Transaktionale und transformationale Führung als Wegbereiter für Gesundes Führen
 - Wirkfaktoren einer gesunden Führung
 - **"Slicing the elephant" - Gesunde Führung in "verdaulichen Portionen" für den Alltag**
 - Kleine Gesten, große Wirkung
 - Der Mensch und die Verbindung zählt: Im echten Austausch mit den Mitarbeitern sein
 - **Mein Weg zum Gesunden Führen**
 - Wer braucht was - Was gilt es für mich selbst zu ändern?
 - Was konkret kann und will ich für meine Mitarbeiter tun? Was stoße ich auf Unternehmensebene an
 - **Persönliche Fortschrittsplanung**
-

Zielgruppe

Führungskräfte, die Gesunde Führung für sich erschließen möchten und Personaler, die das Thema im Unternehmen begleiten.

Dauer 2 Tage

Teilnehmer max. 10

Termine nach Vereinbarung
