

Simon Hahnzog

Seminar: Gesunde Führung mit Kopf, Herz und Hand

Führung nimmt im Rahmen der Arbeit die zentrale Rolle für die Gesundheit aller Beteiligten ein – inklusive der (betriebswirtschaftlichen) Gesundheit des Unternehmens. Führungskräfte können durch ihr Verhalten einen erheblichen Schutzfaktor für die (psychische) Gesundheit ihrer Mitarbeiter*innen oder ein bedeutsames Gesundheitsrisiko darstellen – sich selbst eingeschlossen.

Damit Führung gesund sein kann, sind Kopf, Herz und Hand gefragt. Denn um gesund führen zu können, brauchen die Führungskräfte Wissen über die Zusammenhänge von Gesundheit und Arbeit, die Fähigkeit zur (Selbst-)Reflexion und im Anschluss vor allem das richtige Handwerkszeug, damit ihre Entscheidungen dort ankommen, wo sie benötigt werden – bei den Mitarbeiter*innen.

In diesem Seminar lernen die Teilnehmer*innen die Signale psychischer Belastungen und Erkrankungen am Arbeitsplatz kennen. Sie erfahren, wie sie als Führungskraft die Zufriedenheit und Gesundheit bei ihren Mitarbeiter*innen und sich selbst unterstützen können. Dieses Training vermittelt Hintergründe und praktische Kompetenzen für lösungsorientierte Führung und konstruktive Kommunikation, für Leistungsbereitschaft und gesundes Arbeiten.

Inhalte

- Für den Kopf:
Basiswissen Psyche rund um die Entstehung und Vorbeugung psychischer Erkrankungen sowie zur Psychischen Gefährdungsbeurteilung (§ 5 ArbSchG) und der Gestaltung einer gesunden Unternehmenskultur
- Für das Herz:
Durch Solutionfocused Leadership und individuelle Persönlichkeitsentwicklung des inneren Teams die eigene Gesundheit und die der Mitarbeiter fördern
- Für die Hand:
Vermittlung und Training von lösungsorientierten Kommunikationsmethoden sowie Praxis-transfer durch (Klein-)Gruppenübungen und Selbstreflexion

Ziele

- Die Teilnehmer*innen erhalten aktuelle Informationen zu psychischen Belastungen in der Arbeitswelt und deren Auswirkungen auf die Betroffenen und das Unternehmen.
- Sie kennen Hintergründe und praktische Kompetenzen für lösungsorientierte Führung und konstruktive Kommunikation.
- Die Teilnehmer*innen lernen die Vielfalt ihrer eigenen Persönlichkeit kennen und können diese gezielter nutzen und entwickeln, um vor zukünftigen Belastungen gewappnet zu sein.
- Sie erkennen psychische Belastungen und beherrschen angemessene Handlungsoptionen für die Gestaltung ihrer Arbeitsprozesse im Team und im Unternehmen.

TN-Anzahl: 8-15 Personen

Dauer: 2 Tage bzw. 8 Einheiten á 90 Minuten