

## **Gesund führen – Sich und andere**

### **Der Einfluss des Führens auf die Mitarbeitergesundheit**

Die Tätigkeit des Führens hat nachweislichen Einfluss auf die Gesundheit und die Arbeitsfähigkeit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Wo ein wertschätzendes Miteinander gepflegt wird, stimmt auch das Klima. Das lässt sich beeinflussen. Führungskräfte sind gefordert, Motivation, Betriebsklima und Leistungsfähigkeit zu verbessern. Angesichts der wachsenden Belastungsdichte keine leichte Aufgabe. Umso wichtiger ist es, das eigene Führungsverhalten im Sinne eines „gesunden Führens“ zu betrachten und einzusetzen.

#### **Inhalte:**

Das Seminar bietet die Möglichkeit zur Arbeit an folgenden Themen:

- Führung ist nicht gleich Führung:  
Aktuelle Erkenntnisse rund um Gesundheit, Stress und Führungsverhalten
- Auswirkungen des Führungsstils auf Wohlbefinden und Leistungsbereitschaft
- Aspekte gesunder Führung
- biologische Bedürfnisse und Grenzen: Ernährung, Bewegung, Entspannung
- „Wann ist eigentlich genug?": Arbeiten mit Maß und Ziel
- Selbstpflege für Führungskräfte
- Aufbau von internen und externen Unterstützungsstrukturen

#### **Ziele und Nutzen:**

Die Veranstaltung trägt dazu bei, den teilnehmenden Führungskräften die Auswirkungen ihres Verhaltens auf die Arbeitsfreude und die Gesundheit der Mitarbeitenden bewusst zu machen und so gesundheitsgerechtes Führen zu fördern. Die Teilnehmer/innen lernen dabei auch auf sich selbst zu achten und pfleglich mit sich umzugehen.

#### **Zielgruppe:**

Führungskräfte aller Bereiche und Ebenen

#### **Methoden:**

Theorie-Inputs, Plenumsgespräche, Gruppenarbeit, Übungen, kollegiale Beratung

#### **Dauer**

zwei Tage

#### **Dozent:**

Hans-Jörg Hayer, Beratung – Coaching – Training, Trier  
Dipl.-Kfm., Organisations- und Personalentwickler