

<b>Mögliche Module .....</b>	<b>2</b>
Gesunde Führung, gesunde Mitarbeiter, gesunde Organisation.....	2
<b>Seminarbeispiel.....</b>	<b>5</b>
Stressprävention und stressreduzierende Führung .....	5

## Mögliche Module

### Gesunde Führung, gesunde Mitarbeiter, gesunde Organisation

Organisationen sind auf Grund von Globalisierung, veränderten Strukturen in der Arbeitswelt, demografischem Wandel und Fachkräftemangel - um nur einige Faktoren zu nennen - vor verschiedene Herausforderungen gestellt. Um diesen adäquat begegnen zu können, brauchen sie eine gesunde und motivierte Mannschaft.

Hier kommt den Führungskräften eine Schlüsselposition zu: Studien zeigen eindeutige Zusammenhänge zwischen einer gesunden Führung, der Gesundheit der Beschäftigten und dem Unternehmenserfolg: gesunde und zufriedene Mitarbeiter identifizieren sich mehr mit ihrem Unternehmen und zeigen eine bessere Leistung. Aber was zeichnet eine gesunde und stressreduzierende Führung genau aus? In welchen Bereichen hat sie Einfluss auf das Stresslevel und somit auch auf die Gesundheit der Mitarbeiter?

Neben einer Aufgaben- und Strukturgestaltung spielen psychosoziale Aspekte eine zentrale Rolle. Diese Einflussfaktoren werden jedoch maßgeblich durch die innere Haltung der Führungskraft geprägt: zunächst sich selbst gegenüber, sowie auch als Haltung gegenüber den Mitarbeitern. Denn nur, wenn die Führungskraft auch in ihrem Umgang mit Gesundheit ein gutes Vorbild ist, können ebenso die Beschäftigten stressfreier agieren und zu ihrer Gesundheit etwas beitragen.

In dem hier angebotenen Seminar werden entsprechend beide Dimensionen in den Blick genommen: Die Gesundheit der Führungskräfte und eine gesunde Führung ihrer Mitarbeiter. Es geht um die Frage: Wie kann ich mich und meine Mitarbeiter gesund führen, um somit zu einer gesunden Organisation beizutragen?

### Seminarziele:

Die Führungskräfte lernen

- den Zusammenhang zwischen Führung und Gesundheit kennen
- die Faktoren eines gesunden Führungsstils kennen und einzusetzen
- ihre eigene Gesundheit einzuschätzen und zu fördern
- den eigenen Arbeitsalltag gesund zu gestalten
- Stress einzuschätzen, zu vermeiden und abzubauen - bei sich und Ihren Mitarbeitern
- Belastungsanzeichen von Mitarbeitern kennen und darauf zu reagieren
- Maßnahmen zur Vermeidung von Über- und Unterforderung Ihrer Mitarbeiter
- Lob und Kritik wertschätzend und adäquat einzusetzen
- den Mitarbeitern Sicherheit zu vermitteln
- das Betriebsklima positiv zu beeinflussen
- eine offene Kommunikation mit den Mitarbeitern zu pflegen

## **Modul: Stress der Führungskraft**

### **Informationsblock zu Stress**

- o Stress in unserer heutigen Gesellschaft
- o Zusammenhang Führung und Gesundheit
- o Was ist Stress?
- o Physiologische Vorgänge bei Stress
- o Dauerstress und Auswirkung

### **Eigenes Stressprofil erstellen**

- o Typische Stresssituation (auch bezogen auf die Sandwichposition des Teamleiters) der Führungskraft
- o Gedanken/Emotionen/Reaktionen bei Stress
- o Führungsverhalten bei Stress

### **Stressprävention und -bewältigungsmöglichkeiten**

- o Auswirkung von Entspannung
- o Möglichkeiten zur Stressbewältigung: instrumentale, mentale und regenerative Ebene
- o Eigene Stressbewältigung einschätzen und gegebenenfalls erweitern
- o Energieressourcenmanagement zur Stressprävention

## **Modul: Gesundheit der Führungskraft**

### **Einführende Informationen**

- Was ist Gesundheit?
- Zusammenhang Gesundheit und Führung
- Faktoren eines gesunden Führungsstils

### **Die eigene Gesundheit im Blick**

- Erstellung einer Gesundheitscollage
- Identifikation von Veränderungspotenzialen
- Planung von Veränderungen

## **Modul: Gesunder Arbeitsalltag**

- Energiefresser im Arbeitsalltag
- Tätigkeitsanalyse
- Die eigene Energiekurve

## **Modul: Stressreduzierende Führung der Mitarbeiter**

### **Einflussbereiche auf den Stresslevel der Mitarbeiter**

- o Faktoren stressfördernder und stressreduzierender Führung
- o Über- und Unterforderungskreislauf und Gegenmaßnahmen
- o Selbstreflektion: stressreduzierende gesunde Führung

### **Belastungen erkennen und ansprechen**

- o Belastungssignale beim Mitarbeiter
- o Veränderungen erkennen und ansprechen

### **Psychosoziale Faktoren zur Stressreduktion der Mitarbeiter**

- o Wertschätzung/Lob/Anerkennung
- o Interesse und Aufmerksamkeit
- o Sicherheit/Offenheit
- o Betriebsklima

## **Weitere Module**

- o **Modul: Kollegiale Beratung - Erfahrungsaustausch**
- o **Zeitmanagement**
- o **Aufgaben- und Strukturprozesse gesundheitsfördernd gestalten**
- o **Kennzahlen einer gesunden Organisation**
- o **Der Mitarbeiter als Berater**
- o **Ernährungsimpulse**

## **Methoden**

Durch eine Mischung von Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit, sowie Rollenspiel und Plenumsdiskussion haben die Teilnehmer die Möglichkeit, Erfahrungen und Ideen miteinander auszutauschen. So geben und gewinnen sie Inspirationen.

Für den Alltag werden darüber hinaus leicht integrierbare Bewegungs- und Entspannungsimpulse erläutert und ausprobiert.

## **Dauer**

Je nach Anzahl der Module

## **Weitere Informationen:**

Silke Sieben, [info@7gesundheitscoaching.de](mailto:info@7gesundheitscoaching.de), 02233 – 9799396

## Seminarbeispiel

### Stressprävention und stressreduzierende Führung

Veränderungen in der Arbeitswelt durch steigende Geschwindigkeit, Kommunikations- und Informationsverdichtung, auch durch wachsende Komplexität von Inhalten - um nur einige Faktoren zu nennen - führen dazu, dass Zeitdruck, Veränderungsdruck und Unsicherheiten ebenfalls zunehmen und somit Dauerbelastungen und andere Stressformen ansteigen. Führungskräfte - vor allem solche in `Sandwichpositionen` - sind davon besonders betroffen: Sie müssen häufig unliebsame Entscheidungen von `oben` nach `unten` weiterreichen und vor ihren Mitarbeitern vertreten. All dies erzeugt Druck bei Führungskräften wie Mitarbeitern und kann gesundheitsschädigende Auswirkungen nach sich ziehen.

Studien zeigen eindeutige Zusammenhänge zwischen Stress und Gesundheit der Führungskraft, sowie zwischen Führung und Gesundheit der Beschäftigten. Wenn eine Führungskraft ihren Bereich wechselt, nimmt sie den Krankenstand oft mit. Aber was zeichnet eine gesunde und stressreduzierende Führung genau aus? In welchen Bereichen hat sie Einfluss auf das Stresslevel und somit auch auf die Gesundheit der Mitarbeiter?

Neben einer Aufgaben- und Strukturgestaltung spielen psychosoziale Aspekte eine zentrale Rolle. Diese Einflussfaktoren werden jedoch maßgeblich durch die innere Haltung der Führungskraft geprägt: zunächst sich selbst gegenüber, sowie auch als Haltung gegenüber den Mitarbeitern. Denn nur, wenn die Führungskraft auch in ihrem Umgang mit Stress ein gesundes Vorbild ist, können ebenso die Beschäftigten stressfreier agieren und zu ihrer Gesundheit etwas beitragen.

In dem hier angebotenen Seminar geht es um die Frage, wie Führungskräfte durch ein kluges Stressmanagement und einen gesunden Führungsstil ihr Stresslevel sowie das ihrer Mitarbeiter reduzieren können, um Gesundheit zu erhalten und zu fördern.

#### Seminarziele:

Die Führungskräfte entwickeln ein Bewusstsein für die Zusammenhänge zwischen Stress, Gesundheit und Führung:

- sie lernen wie Stress entsteht und sich auf die verschiedenen Ebenen (Körper, Psyche, Verhalten) auswirken kann
- sie entwickeln ihr eigenes Stressprofil (Stresssituationen, -reaktionen und -verhalten)
- sie entwickeln ein Bewusstsein für die Auswirkung von Stress auf Ihr Führungsverhalten
- sie lernen neben diversen Bewältigungsmöglichkeiten auch konkrete Maßnahmen zur Stressreduktion kennen und anwenden
- sie lernen ihre Einflussmöglichkeiten auf das Stresslevel ihrer Mitarbeiter kennen
- sie lernen Belastungsanzeichen von Mitarbeitern wahrzunehmen und damit umzugehen
- sie lernen weitere psychosoziale Faktoren zur Stressreduktion der Mitarbeiter kennen und wie sie diese einsetzen können

## Inhalte

### 1. Tag: Stressmanagement und -prävention für die Führungskraft

#### Informationsblock zu Stress

- o Stress in unserer heutigen Gesellschaft
- o Zusammenhang Führung und Gesundheit
- o Was ist Stress?
- o Physiologische Vorgänge bei Stress
- o Dauerstress und Auswirkung

#### Eigenes Stressprofil erstellen

- o Typische Stresssituation (auch bezogen auf die Sandwichposition des Teamleiters) der Führungskraft
- o Gedanken/Emotionen/Reaktionen bei Stress
- o Führungsverhalten bei Stress

#### Stressprävention und -bewältigungsmöglichkeiten

- o Auswirkung von Entspannung
- o Möglichkeiten zur Stressbewältigung: instrumentale, mentale und regenerative Ebene
- o Eigene Stressbewältigung einschätzen und gegebenenfalls erweitern
- o Energieressourcenmanagement zur Stressprävention

### 2. Tag: Stressreduzierende Führung der Mitarbeiter

#### Einflussbereiche auf den Stresslevel der Mitarbeiter

- o Faktoren stressfördernder und stressreduzierender Führung
- o Über- und Unterforderungskreislauf und Gegenmaßnahmen
- o Selbstreflektion: stressreduzierende gesunde Führung

#### Belastungen erkennen und ansprechen

- o Belastungssignale beim Mitarbeiter
- o Veränderungen erkennen und ansprechen

#### Psychosoziale Faktoren zur Stressreduktion der Mitarbeiter

- o Wertschätzung/Lob/Anerkennung
- o Interesse und Aufmerksamkeit
- o Sicherheit/Offenheit
- o Betriebsklima

### Möglicher Follow-up-Tag

Ein halber oder ganzer Follow-up Tag ist nach einer gewissen Zeitspanne sinnvoll, um Erfahrungen auszutauschen und sich kollegial zu beraten.

## Methoden

Durch eine Mischung von Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit, sowie Rollenspiel und Plenumsdiskussion haben die Teilnehmer die Möglichkeit, Erfahrungen und Ideen miteinander auszutauschen. So geben und gewinnen sie Inspirationen.

Für den Alltag werden darüber hinaus leicht integrierbare Bewegungs- und Entspannungsimpulse erläutert und ausprobiert.

## Dauer

Zwei Tage. Es besteht die Möglichkeit ein oder mehrere Follow-up Tage durchzuführen.

## Weitere Informationen:

Silke Sieben, [info@7gesundheitscoaching.de](mailto:info@7gesundheitscoaching.de), 02233 - 9799396