

Gesund führen (1-2 Tage)

Was Führungskräfte tun und bewirken können, um ihre Mitarbeiter und sich selbst psychisch gesund und leistungsfähig zu erhalten.

Was Sie aus diesem Seminar für die Praxis mitnehmen:

Um durch psychische Überlastung bedingte Fehlzeiten im Unternehmen zu senken, bedarf es neben geeigneten unternehmerischen Rahmenbedingungen auch an Führungskräften, die in der Lage sind, verschiedene Symptome echter Überlastung zu erkennen und bereits im Vorfeld geeignete Maßnahmen zu ergreifen, um die Ressourcen des Mitarbeiters zu stärken und die Belastung verantwortungsbewusst zu reduzieren. Dabei muss die Führungskraft nicht zum Arzt oder Psychologen mutieren, doch sie muss den Punkt erkennen können, an dem es sinnvoll ist die Situation anzusprechen und den Punkt, an dem Spezialisten ins Boot geholt werden sollten. Sie erhalten in diesem Seminar eine Toolbox, psychische Überlastungserscheinungen zu verstehen, zu erkennen, diesen vorzubeugen und sie im Falle des Auftretens auch gemeinsam zu bewältigen.

Der Nutzen für das ganze Unternehmen: Gesundheit -> Anwesenheit -> Produktivität

Inhalte:

Verstehen

- Einflussfaktoren zum Entstehen psychischer Erkrankungen
- Stress – Erschöpfung - Depression – Burnout: wo sind die Unterschiede?

Vorbeugen

- Was kann der Betroffene selbst tun? Empfehlungen, die auch eine Führungskraft geben kann
- Wie kann die Führungskraft vorbeugend mit ihrem Führungsverhalten unterstützen? Die 6 Dimensionen gesunder Führung
- Praxistipps für schwierige Situationen: schwierige Mitarbeiter, Teamkonstellationen und Rahmenbedingungen

Erkennen

- Überlastungssignale erkennen
- Häufiger auftretende Erkrankungsbilder als Folge von empfundener Überlastung

Bewältigen

- Die 3 grundsätzlichen Formen der Bewältigung psychischer Überlastungsstörungen
- Signale ansprechen: Leitfragen und ein Leitfaden für Führungskräfte
- Was Führungskräfte auf keinen Fall tun sollten – Don'ts

Wie wir in diesem Seminar arbeiten

Praxis-Inputs, Selbstreflexionen, aktivierende Einzel- und Kleingruppenarbeiten, kurze Fallstudien, Diskussionen und Erfahrungsaustausch.