

2-tägiges Seminar

Gesundes Führen

Ein Seminar für Führungskräfte in der hybriden Arbeitswelt

Gesunde Führung bedeutet achtsame Führung im Umgang mit den Ressourcen im Team, sie ist für jede Führungskraft in digitalen, hybriden und präsenten Teams anwendbar und lebbar. Als Führungskraft haben Sie einen erheblichen Einfluss auf die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden, denn die Förderung der psychischen Gesundheit wirkt sich positiv auf das physische Wohlbefinden aus. Führungskräfte, die gesund führen, verfügen über eine hohe Sozialkompetenz, haben ein Gespür für die Beziehungen im Team und fördern Arbeitszufriedenheit und Motivation. Gleichzeitig bringen Sie mit Ihrem Handeln individuelle und soziale Bedürfnisse der Mitarbeitenden mit den Zielen der Organisation in Einklang.

Gesunde Führung bedeutet, die Resilienz, d.h. die Widerstandskräfte Ihrer Mitarbeitenden auszubauen, ein Gefühl der Sicherheit zu vermitteln, Belastungen rechtzeitig zu erkennen und lösungsorientiert zu handeln. Die Schnittstellen zu Kommunikation und Organisation im Team werden optimiert. Dadurch werden sich Aufgaben gleichermaßen und gerechter verteilen und der Druck wird herausgenommen. Mitarbeitende erhalten Handlungsspielräume und Entlastung, die sich positiv auf das Arbeitsklima auswirken. Beim gesunden Führen pflegen Sie in eine Kommunikationskultur, die von Wertschätzung und Achtsamkeit geprägt ist.

Dieses Seminar legt den Schwerpunkt auf die Reflektion des eigenen Führungsverhaltens, die Auswirkungen auf die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden und Handlungsoptionen. Als Führungskraft lernen Sie, die Zeichen von Stress und Belastung bei der digitalen wie hybriden Arbeit im Team frühzeitig wahrzunehmen und angemessen gegenzusteuern. Sie erfahren, welche vorhandenen Führungsinstrumente Sie gesundheitsfördernd einsetzen können und wie Sie nachhaltig die Resilienz Ihrer Mitarbeitenden stärken.

Inhalte im Überblick:

- Was bedeutet Gesundes Führen?
- Auswirkungen des digitalen und hybriden Arbeitens auf Psyche und Sozialverhalten
- Herausforderungen Gesunder Führung im Kontext digitaler und hybrider Arbeitsmodelle
- Psychische Belastungen erkennen und gegensteuern
- Kommunikation als das Führungsinstrument in hybriden Teams
- Stressbegünstigende Faktoren beim hybriden Arbeiten und gesundheitliche Folgen
- Frühzeitiges Erkennen von Belastungssituationen
- Methoden zur Stress-Prävention und Motivation am Arbeitsplatz
- Fürsorge- und Gesundheitsgespräche führen – Leitfaden
- Kommunikations-Werkzeuge für gesunde Führung, Wertschätzung, Achtsamkeit, aktives Zuhören, konstruktives Feedback
- Fürsorge als Führungskraft: Handlungsspielräume bei Leistungsabfall, Stress, Sucht, Burnout, Konflikten, belastenden Familiensituationen, psychischen Belastungen
- Organisationsentwicklung, entlastende, entspanntere Zusammenarbeit im Team
- Reflektion der Führungsrolle, Kooperation mit Gesundheitsmanagement, Netzwerke