

# Führungskräfte Basis-Seminar - Gesundes Führen - sich selbst und andere! | FP

Vielen Führungskräften fällt es schwer, abends einfach mal abzuschalten und die Arbeit hinter sich zu lassen. Sie haben Mühe, angemessen auf sich selbst und die eigene Gesundheit zu achten. Auch im Arbeitsalltag können hektische Momente zu Anspannung führen, die die Laune und das Wohlbefinden sinken lassen. Dabei geben Führungskräfte ihren Mitarbeitern durch ihr eigenes Auftreten eine Orientierungshilfe und nehmen damit entscheidenden Einfluss auf die Arbeitsbedingungen und deren Leistung.

Gesundheitsorientiertes Führen erleichtert die Arbeit einer Führungskraft!

Motivierte, selbständig arbeitende und gesunde Mitarbeiter sind die Basis für moderne und wettbewerbsfähige Unternehmen.

Führungskräfte spielen nicht nur bei der Leistungsentwicklung, sondern vor allem bei der Gesunderhaltung von Angestellten eine enorm wichtige Rolle.

Neue Erkenntnisse bestätigen für die „Generationen Y & Z“, dass in modernen Industrienationen dafür das psychosoziale Wohlbefinden am Arbeitsplatz der entscheidende Faktor ist.

Leider nutzen nur ca. 20-25% der Führungskräfte in Europa dieses Potenzial aus, obwohl beide Seiten davon massiv profitieren würden.

## Gründe dafür sind in den meisten Fällen:

- Führungskräften ist nicht bewusst, dass dieser Führungsstil Ihre Arbeit enorm erleichtert
- die Führungskraft wurde ursprünglich als Fachkraft eingestellt und ist ohne spezifische Weiterbildungen in eine Führungsposition befördert worden
- Viele Inhaber bzw. leitende Angestellte sind sich der Bedeutung sowie positiven Effekte dieser Führungsaufgabe nicht bewusst
- Führungskräfte haben gefühlt keine Zeit für diese zusätzliche Aufgabe
- 

## Inhalte:

- wissenschaftlicher Stand zur Wirkung von Führungsverhalten
- bio-psycho-soziales Gesundheitsmodell (Gesundheitsfaktoren für Führungskräfte)
- Bewusstwerden persönlicher Gesundheitsressourcen
- Effekte von Kommunikationsstrategien
- Kommunikativer Teufelskreis (mein Stress dein Stress) – Ansätze zur Unterbrechung
- individuelle Stresskompetenz und Coping Strategien
- Wertschätzung – Bedeutung und Wirkung auf Gesundheit sowie Produktivität

## 5 Säulen der gesunden Führung (nach Matyssek):

- Wertschätzung & konstruktives Feedback
- Soziale Unterstützung
- Partizipation
- Interesse und Präsenz
- **Information & transparente Kommunikation:**
- Praxiselemente (konkrete Beispiele, Rollenspiele sowie Gegenserfahrung)
- Brain Flow Aktivierung für geistige Frische
- Diskussions- und Fragerunde

### Referent:

Team der HFA – Health & Fitness Academy

### Adressaten:

Führungskräfte, die etwas für sich tun oder sich in diesem Bereich weiterbilden möchten.  
Führungskräfte mit Interesse an persönlicher Weiterentwicklung.

Leitung	Team der HFA - Health & Fitness Academy
Kursgebühr	0,00 €
Beginn	04.09.2024
Ende	04.09.2024
Kurszeiten	Mi. 04.09., 09:00 - 17:30 Uhr
Kursort	Schönhauserstraße 64, 50968 Köln
Zielgruppe	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseure, Heilpraktiker, Ärzte, Logopäden, Medizinische Fachberufe, Osteopathen
Fortbildungspunkte	