

# Gesund Führen

**Zielgruppe:** Führungskräfte

## Ziele:

**Wie es im Führungsalltag gelingen kann, positiv Einfluss zu nehmen auf die eigene Gesundheit und die Gesundheit der Mitarbeitenden ist Schwerpunkt dieses Seminars:**

- Rahmenbedingungen schaffen für gesunde Mitarbeiter
- Positiven Einfluss nehmen auf die eigene Gesundheit und die Gesundheit der Mitarbeitenden
- Zufriedenheit, Motivation und dauerhafte Leistungsfähigkeit schaffen

## Inhalte

### Grundlagenwissen

- Zusammenhänge zwischen Führung und Gesundheit
- Grundlegende Elemente gesundheits-bezogener Führung
- Gesundheitskompetenz für Führungskräfte

### Die Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

- Führungsaufgabe „Gestaltung von Gesundheit“
- Gesundheit zum Ziel und Thema machen
- Arbeitstätigkeiten gesundheitsfördernd gestalten
- Motivierend und partizipativ führen
- Zur Gesundheit motivieren
- Umgang mit bereits belasteten Mitarbeitern

### Die eigene Gesundheit

- Persönliche Fitness: Praktische Lösungsansätze um Gesundheit, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit zu fördern durch Bewegung, Ernährung, Veränderung der inneren Einstellung, Stressmanagement.
- Bewegungstipps für die aktive Freizeit: Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining und mehr
- In der Ruhe liegt die Kraft! - Auch unter Druck zentriert arbeiten und einen klaren Kopf behalten durch mentale Trainingselemente und Kurzentspannungsmethoden.
- Absicherung individueller Fortschritte für die eigene Gesundheit: Tipps und Tricks für das bei sich „am Ball bleiben“

### Ihr Gesundheitskonzept für Ihr Team

- Anhand von Leitlinien und Checklisten erstellen Sie einen einfachen Plan für die Umsetzung

**Dauer:** 2 Tage

## Referentin

**Christel Krug, Diplom-Psychologin, Industriekauffrau,**

Seit 1989 selbständige Führungskräfte-Beraterin und Trainerin, vorher in leitender Funktion im Maschinenbau tätig, Unternehmensberaterin (BDU), Supervisorin (BDP)