

Veranstaltungsnummer: 18L421083
Datum: 20.03.2019
Ort: LISUM Ludwigsfelde-Struveshof
Zeit: 1.Tag 09:00-16:30 Uhr

Gesund führen

Impuls-Seminar *Gesund Führen*

Führungsaufgaben sind in den letzten Jahrzehnten immer komplexer geworden. Wie mache ich das, was ohnehin getan werden muss, auf eine möglichst gesundheitsverträgliche Weise? Wie können alle Beteiligten dabei langfristig gesund, leistungsbereit und tatkräftig bleiben? Erhalt und Schaffung gesunder Rahmenbedingungen sind zu zentralen Themen in Institutionen und Unternehmen geworden.

In dem Tagesseminar werden Wege aufgezeigt, wie gesunde Prozesse in der Institution Schule „haltbar“ etabliert und wie gleichzeitig die eigene Gesunderhaltung im beruflichen Kontext umgesetzt werden kann.

Die vorbeugende (präventive) Perspektive steht dabei im Vordergrund: Gesundheit zu erhalten und gesundheitliche Risiken zu vermindern.

Gesundheit ist „Chefsache“

Gesunderhaltung braucht nicht nur Rahmenbedingungen sondern ein „Gesicht“ und muss (vor)gelebt werden. Der persönliche Vorteil daran: Ein gesundheitsorientierter Führungsstil verringert eigene gesundheitliche Risiken.

Investitionen in die Gesundheit „rechnen“ sich

Ein „gesundes“ Arbeitsklima hält gute Mitarbeitende in der Institution und macht sie attraktiv für neue. Zudem profitieren ältere Mitarbeiter*Innen von gesundheitsorientierten Rahmenbedingungen.

Seminarinhalte

- Grundwissen „Gesundheit“ für die Führungskraft (Resilienz, Stress, Burnout und vitale Erschöpfung)
- Die Führungskraft als Vorbild und Triebfeder von Gesundheitsthemen und -prävention
- Gesundheitsorientierung im persönlichen beruflichen Alltag – Know how, Tipps und Tricks
- Achtsamkeit als Basiskompetenz des „inneren Coaches“
- Lebensbalancen (Worklife-Balance)
- Einfach umsetzbare Kurzmethode für Entspannung und Regeneration im Alltag
- „Gesundes“ Führen und Gestalten von betrieblichen Prozessen (Kooperation/Teamgeist, Change, Konfliktlösung, Betriebliches Gesundheitsmanagement)

Seminarziele

- Ausbau der persönlichen regenerativen Fähigkeiten und Ressourcen der Führungskraft
- Stärkung der Eigenverantwortung und Haltbarkeit von (veränderten) Gesundheitsorientierungen
- Führungsverantwortung im Zusammenhang mit Gesundheit und Gesunderhaltung
- Gesundheitsorientierte Möglichkeiten und Umsetzungen zur Unterstützung der Mitarbeitenden
- Sensibilisieren für motivations- und leistungshemmende betriebliche Prozesse

Der Rahmen der Weiterbildung

In dem Impuls-Seminar wechseln methodisch fachliche Darstellungen, Übungssequenzen und die Anleitung von konkreten Umsetzungsmöglichkeiten. Die Lernarchitektur fördert den Austausch unter den Teilnehmenden und damit eine Vernetzung.

©Johannes Lauterbach