

Gesunde Führung

„Wohlgetan ist es, die Gesunden sorgfältig zu führen, damit sie nicht krank werden.“

(Hippokrates von Kos)

Beschreibung:

Unsere heutige Arbeitswelt ist vielerorts gekennzeichnet durch Personalengpässe, Termin- und Zeitdruck, Arbeitsverdichtung und geringere Fehlertoleranz. In diesem Kontext überrascht es nicht, dass die gesundheitlichen Beeinträchtigungen der Erwerbstätigen, wie z. B. psychische Belastungen, Erschöpfung, Schlafstörungen und depressive Verstimmungen erheblich zugenommen haben (Fehlzeiten-Report 2023).

Führungspersonen sind einer der wichtigsten „Gesundheitsfaktoren“ am Arbeitsplatz, wie viele Studien belegen. Sie haben einen hohen Einfluss auf das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit der Mitarbeitenden.

Dieses Seminar soll dazu dienen, sich einfach und konkret Know-how zum Thema *Gesunde Führung* anzueignen.

Lerninhalte und Ziele:

- Kommunikation und Beziehungsgestaltung
- Gestaltung der Arbeitsbedingungen
- Überforderung und Belastung
- Bedeutung der Vorbildfunktion

Zielgruppe:

- (Angehende) Führungspersonen
- Team- und Bereichsleitungen

Lehrform und Methoden:

- Impulsreferate, Filmbeitrag, Fallbeispiele
- Reflexions- und Feedbackübungen
- Gesprächsübungen
- Transferaufgaben

Teilnehmerzahl: 10 – 20 Teilnehmende

Termin und Ort: nach Absprache (Inhouse; 1 Seminartag)