

## **ALS PRÄSENZSEMINAR ODER LIVE-ONLINE-TRAINING MÖGLICH**

### **FÜHREN IN ZEITEN HOHER BELASTUNG – SO BLEIBEN SIE UND IHR TEAM DAUERHAFT FIT UND LEISTUNGSFÄHIG**

Leistungsfähige, gesunde Führungskräfte und Mitarbeiter sind die Basis für ein erfolgreiches und zukunftsfähiges Unternehmen. Wettbewerbsdruck und kollektive Beschleunigung zwingen zum „Funktionieren“. Unternehmen brauchen leistungsstarke Mitarbeiter und haben gleichzeitig die Verantwortung für diese. Krankheitsraten aufgrund psychischer Belastungen steigen drastisch an. Führungskräfte spielen hier eine entscheidende Rolle. Lernen Sie in diesem Training, wie Sie als Führungskraft selbst dauerhaft gesund und leistungsstark bleiben und mit einem „gesunden“ Führungsstil die Belastbarkeit ihrer Mitarbeiter fördern, ohne diese zu „verheizen“.



### **INHALTE DES TRAININGS**

#### **Tag 1: Gesunde Selbstführung als Führungskraft**

- Selbstfürsorge – meine 4 Balancefelder
- Das Energie-Power-Konzept - eigene Energiequellen und -räuber
- Innere Antreiber, Denk- und Verhaltensweisen
- Das Stressdynamikmodell – mein Umgang mit Stress und Überforderung im Arbeitsalltag
- Zeitmanagement und Selbstorganisation zur Prävention
- Exkurs: Entspannung und Aktivierung am Arbeitsplatz

#### **Tag 2: Gesunde Führung und Umgang mit den Mitarbeitern**

- **Vorbeugen:** Was kann ich als Führungskraft präventiv tun, um die psychische Belastbarkeit meiner Mitarbeiter zu stärken?
  - Zusammenhang emotionaler Bindung und Krankheitstage
  - Stressabbau und Aufbau der Ressourcen der Mitarbeiter
  - Motivation und Demotivation am Arbeitsplatz
  - Gesundes Führungsverhalten
- **Erkennen:** Wie kann ich als Führungskraft erkennen, wann meine Mitarbeiter an Leistungsgrenzen kommen?
  - Wie belastet sind meine Mitarbeiter?
  - Psychische Probleme erkennen
  - Burn-Out Symptome, Frühwarn- und Alarmzeichen
- **Handeln:** Welche Möglichkeiten habe ich als Führungskraft und wie kann ich auf meine Mitarbeiter zugehen?
  - Umgang mit betroffenen Mitarbeitern
  - Vertrauensbasis schaffen
  - Eigene Grenzen erkennen
  - Rückkehrgespräche führen

## IHR NUTZEN

---

- Die Erhaltung und Stärkung der Arbeitsfähigkeit und der Produktivität durch mehr Wohlbefinden der Anwesenden und die Reduzierung der Fehlzeiten
- Leitfaden für Führungskräfte mit sich selbst gesundheitsbewusst im Arbeitsalltag umzugehen
- die Sensibilisierung für Zusammenhänge zwischen Führungsverhalten und Anwesenheit und Gesundheit und ein bewussterer Umgang mit dem Thema
- Krankenstände und Fehlzeiten der Mitarbeiter verringern
- Langfristige Mitarbeiterbindung
- Gesunde, leistungsfähige Mitarbeiter durch professionellen Umgang mit den Symptomen
- Hohe Zufriedenheit der Führungskräfte und Mitarbeiter
- Mehr Erfolg durch Leistungs- und Produktivitätsverbesserung

## MÖGLICHE FORMATE DES TRAININGS UND DAUER

---

- Als Präsenzseminar vor Ort – Dauer 2 Tage (oder je als Eintagesseminar)
- Als Live-Online-Training – Dauer 2 Tage mit je 4 x 90 Minuten-Live-Sessions mit interaktiven Lerneinheiten und Gruppenarbeiten (an je zwei Tagen oder verteilt auf mehrere Tage mit einzelnen Lernsessions)

## ZIELGRUPPE

---

- Führungskräfte aller Ebenen und Unternehmensbereiche

## METHODEN IM PRÄSENZTRAINING UND IM LIVE-ONLINE-TRAINING

---

- Praxisorientiertes und teilnehmeraktivierendes Lernen, interaktive Wissensvermittlung, Kleingruppenarbeiten, Einzelarbeit, Best Practice, Reflexion, Feedback, Rollenspiele, Übungen an Praxisfällen der Teilnehmer, Transferaufgaben

## Technische Voraussetzungen für LIVE-ONLINE-TRAININGS

---

- Stabile Internetverbindung mit aktuellem Browser (Chrome, Edge, Safari)
- Webcam, Mikrofon oder Headset