

## ■ Erfolgreich Führen – Gesundheit erhalten



Engagierte Führung kann belastend und beanspruchend sein. Konflikte müssen ausgehalten und geklärt werden, Motivation für Ziele und konkrete Aufgaben ist zu schaffen, Widerstände müssen überwunden werden, schwierige Entscheidungen sind unter Unsicherheit zu treffen, die eigenen Zeitressourcen sind knapp. Dies zerrt an der eigenen Kraft und Energie. Dauerhaft ist die eigene Führungsarbeit nur erfolgreich, wenn es den Führungskräften gelingt, eine Balance zwischen Beanspruchung und dem Erhalt der eigenen Reserven zu finden. Gleichzeitig haben Führungskräfte Verantwortung für den Erhalt der Leistungsfähigkeit und Gesundheit ihrer Mitarbeiter/innen. Das Seminar gibt praktische Orientierung, wie Führungskräfte mit diesen Situationen umgehen und was sie konkret für den Erhalt der persönlichen Gesundheit wie die ihrer Mitarbeiter/innen tun können.

## ■ Ziel des Seminars

ist es, Strategien zu erarbeiten, mit denen eine angemessene Balance zwischen den beruflichen Anforderungen und dem dauerhaften Erhalt von Gesundheit und Eigenmotivation gefunden werden können.

## ■ Inhaltsübersicht

- Welche Elemente gehören für mich zur persönlichen Gesundheit?
- Welche Faktoren beanspruchen mich als Führungskraft besonders?
- Welcher Zusammenhang besteht zwischen Führungsstil und Gesundheit?
- Wie erkenne ich Belastungsgrenzen meiner Mitarbeiter/innen?
- Wie kann ich Belastungen reduzieren?
- Wie kann ich Reaktionsweisen auf Belastungen verändern?
- Wie lerne ich, besser mit Niederlagen und Frustrationen umzugehen?
- Wie kann ich beruflichen Burn-Out vermeiden?
- Wie stärke ich meine psychische und physische Gesundheit und Energie?
- Wie unterstütze ich die Mitarbeiter/innen im Erhalt ihrer Gesundheit und Energie?

