



## ■ Gesunde Führung – gesunde Mitarbeiter/innen



Auf dem Hintergrund steigender Anforderungen wird der Arbeitsdruck in vielen Betrieben größer. Die Mitarbeiter/innen fühlen sich verstärkt unter Druck. Fehl- und Ausfallzeiten nehmen zu. Der Erhalt von Leistungsfähigkeit und Gesundheit wird zu einer wichtiger werdenden Aufgabe, auch für die Führungskräfte. Welcher Führungsstil wirkt sich gesundheitsfördernd bzw. gesundheitsbelastend aus? Wie können persönliche Belastungsgrenzen besser erkannt werden? Wie gelingt der Ausgleich zwischen betrieblichen Zielen und persönlicher Leistungsfähigkeit? Wie können in Tätigkeit und Zusammenarbeit liegende Belastungsfaktoren erkannt und beseitigt werden? Wie lassen sich Fehl- und Ausfallzeiten reduzieren? Wie erhalten Führungskräfte ihre eigene Kraft und Energie? – Diese und weitere Fragen werden im Seminar praxisnah bearbeitet.

## ■ Ziel des Seminars

ist die Reflexion der Handlungsanforderungen und Handlungsoptionen der Führungskräfte für den Erhalt der betrieblichen Gesundheit und zur Reduktion von Fehl- und Ausfallzeiten. Konkrete Praxissituationen werden besprochen und Übungen zur praktischen Umsetzung durchgeführt.

## ■ Inhaltsübersicht

- Betriebliche Gesundheit: Definition – Merkmale – Indikatoren
- Betrieblich bedingte Einflussfaktoren für Leistungsfähigkeit und Gesundheit
- Arbeitsbedingungen gesundheitsbewusst gestalten
- Persönlichen Führungsstil gesundheitsbewusst ausrichten
- Mit dem Spannungsverhältnis zwischen Zielen und persönlicher Leistungsfähigkeit umgehen
- Leistungs- und Belastungsgrenzen frühzeitig erkennen
- Aufgaben und Arbeitsabläufe an Belastungsgrenzen anpassen
- Belastbarkeit und Stresstoleranz der Mitarbeiter/innen unterstützen
- Burn-Out und psychische Auffälligkeiten erkennen und damit umgehen
- Fehl- und Ausfallzeiten analysieren – Fehl- und Ausfallzeiten reduzieren
- Rückkehrgespräche nach Krankheit führen – für Integration und Eingliederung sorgen
- Sich der Belastungsfaktoren für die eigene Gesundheit als Führungskraft bewusst sein
- Mit diesen Belastungsfaktoren umgehen – eigene Gesundheit und Balance stärken

