

Gesundheitsseminar für Führungskräfte – Leistungsfähigkeit erhalten

Dieses zweitägige Seminar bietet eine umfassende und stressmedizinisch fundierte Perspektive auf die Bewältigung von akuten und chronischen Belastungen und richtet sich an Führungskräfte, die nicht nur ihre eigene Gesundheit und Resilienz stärken, sondern auch ein unterstützendes und gesundheitsförderndes Arbeitsumfeld für ihre Teams schaffen möchten. Durch eine Kombination aus theoretischem Wissen, praktischen Übungen, individuellen medizinischen Messungen und persönlicher Reflexion werden die Teilnehmenden befähigt, die Gesundheit am Arbeitsplatz aktiv zu fördern und ein gesundheitsorientiertes Führungsverhalten zu entwickeln. Die Teilnehmenden lernen, Belastungen bei sich und ihren Mitarbeitenden frühzeitig zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren.

Inhalte

Das Seminar zielt darauf ab, das Bewusstsein für die eigene Situation als Führungskraft zu schärfen und konstruktiv an den persönlichen Stressoren und Ressourcen zu arbeiten. Die Teilnehmenden werden angeregt, ihre Rolle in der Fürsorgepflicht zu reflektieren und Unterstützungsansätze für ihre Mitarbeitenden zu entwickeln. Durch Impulsvorträge, Kleingruppenarbeiten, Selbstreflexionsübungen und simulierte Fallgespräche erhalten die Teilnehmenden praktische Tools an die Hand, die sie im Arbeitsalltag umsetzen können.

Die Inhalte des Seminars umfassen:

- **Medizinische Messungen & Auswertungen**
Es werden die Herzratenvariabilität, Blutdruck, Körpergewichtsanalyse und Blutzuckermessung bestimmt, die in einem vertraulichen Einzelgespräch erläutert werden, um individuelle Empfehlungen für die Gesundheit zu geben.
- **Wissensvermittlung**
 - Ein tieferes Verständnis für die Neurobiologie von Stress und die Symptome psychischer Erkrankungen, wie Depression, Burnout und Angststörungen.
 - Methoden zur Steigerung der persönlichen Resilienz anhand eines ganzheitlichen Resilienzmodells.
 - Strategien zur Verbesserung der Selbstfürsorgefähigkeit und zur Förderung eines gesunden Ernährungs- und Bewegungsverhaltens.
- **Aspekte der gesunden Führung**
 - Techniken zur Identifikation von Stress und Belastungen bei Mitarbeitenden.
 - Ansätze für eine effektive Kommunikation mit belasteten Mitarbeitenden, um als Führungskraft unterstützend wirken zu können.
- **Praktische Übungen und Gesundheitstoolbox**
 - Vermittlung des „ISM Stress-Inventar“
 - Identifikation der eigenen Energieressourcen und das Erarbeiten von praktischen Aspekten zur Etablierung von gesunden Gewohnheiten
 - Reflexion der eigenen Werte und inneren Antreiber.