Akademie der
Sparkassen-Finanzgruppe Saar

Gesundheitsorientiertes Führen

Seminarnummer 00.00.0414.03

Zielgruppen Führungskräfte

Zielsetzung Die Absicht dieses Seminars ist es, die Führungsverantwortung der jeweiligen Führungskraft zu betrachten und Impulse zur Weiterentwicklung des persönlichen Reifegrades anzubieten:

- Es wird mit den Führungskräften ein gemeinsames Führungsverständnis entwickelt, das den Beteiligten ermöglicht, im Spannungsfeld von Gesundheit und Leistung gute Führung im Sinne der Organisation und der beteiligten Mitarbeiter leben und leisten zu können.
- Die Teilnehmer reflektieren das Thema Gesundheit für sich persönlich und in ihrer Rolle als Führungskraft.
- Sie erfahren, wie sie in ihrer Führungsarbeit auf sich selbst achten können, um so langfristig leistungsfähig zu bleiben.
- Sie lernen, in herausfordernden und belastenden Situationen als Führungskraft Stress zu reduzieren.
- Sie können die Zusammenhänge zwischen Leistung, Kommunikation und Gesundheit in ihrem Team einschätzen und schaffen so ein gesundes und leistungsorientiertes Klima.
- Die Führungskraft erhält Impulse zur Weiterentwicklung ihres persönlichen Reifegrades.

Inhalte Die Zusammenhänge von Gesundheit, Leistung und Kommunikation

- Zusammenhang zwischen Krankenstand und Führungsverhalten
- Was hält gesund? Was macht krank? Ihr Führungsverhalten und die Gesundheit im Team
- Erkennen von psychischen Erkrankungen und der Umgang damit

Stress und Gesundheit am Arbeitsplatz

- Der Umgang mit Druck und Stress; Stresssymptome und stressauslösende Bedingungen erkennen
- Erweiterung der Regenerationsfähigkeit und der Fähigkeit zur Stressbewältigung
- Entspannungsübungen für den Alltag

Die Rolle der Führungskraft in belastenden Arbeitssituationen

- Den eigenen Reifegrad reflektieren und Impulse zur Weiterentwicklung erhalten
- Negative Kommunikationsmuster identifizieren: "Retter", "Opfer" oder "Täter" – das Dramadreieck vermeiden
- Das Modell des "Inneren Teams" zur Selbst- und Fremdreflexion anwenden können
- Als Führungskraft gemeinsam mit den Mitarbeitern Meilensteine zur gesunden Zusammenarbeit entwickeln können

Prinzipien eines gesunden Führungsverhaltens

- Gemeinsam einen gesundheitsorientierten und erfolgreichen "Führungsstil"

Akademie der
Sparkassen-Finanzgruppe Saar

entwickeln
- Mit dem Ressourcenmodell die Gesundheit der Mitarbeiter fördern
- Transparenz bei unternehmerischen Entscheidungen vermitteln
- Motivierend und wertschätzend kommunizieren; Stärken- und ressourcenorientierte Kommunikation

Hinweis	Methoditk: Impuls-Informationen, Kleingruppenarbeit, Austausch, Diskussion und Ideenfindung, Übungen, Entspannungsübungen
Zuständig	
- Organisation	Backes, Timo timo.backes@svsaar.de
- Inhalt	Stephan, Lisa-Marie lisa-marie.stephan@svsaar.de