

## In Führung gehen: Mitarbeiter und Teams gesund führen, Selbst-Achtsamkeit leben

### Beschreibung:

Nach diesem Training wissen die Führungskräfte, wie Stress entsteht (Stressoren) und erkennen ihre eigenen Stressmuster.

Sie erlernen Techniken zur persönlichen Stress-Reduktion und erhalten Impulse dafür, wie sie ihre Mitarbeitenden zu einem guten Umgang mit Stress ermutigen und selbst als Vorbild dafür handeln können.

Im Seminar sprechen wir über die Eigenverantwortung für die persönliche Gesunderhaltung (also die Verhaltensprävention jeder Person). Ergänzend thematisieren wir die Verantwortung des Unternehmens und der Führungskräfte für Mitarbeiter und Teams (also für die Verhältnisprävention).



### Dauer:

2 Tage

### Inhalte:

Selbst-Achtsamkeit im beruflichen Alltag als Basis für eine gesunde Führung (theoretischer Input, praktische Tipps und konkrete einfache Übungen)

Die Aufmerksamkeit für Mitarbeitende schärfen

Gute Kommunikation als Schlüssel der gesunden Führung - Wertschätzung, Respekt und Zeit für Führung

Guter und schlechter Stress, persönliche Stressoren kennen und verstehen

Eigenen Stressmustern wirksam begegnen

Eigenverantwortung bei sich und den Mitarbeitenden weiter entwickeln

Verhaltens- und Verhältnisprävention

Motivation bei Mitarbeitenden fördern und Selbstwirksamkeit erzeugen

Faktoren einer gesunden Teamführung

Konsequenzen aus dem demografischen Wandel für gesunde Führung ziehen