



SEMINAR für Führungskräfte

Betriebliche
Gesundheit
im Blick



- **Gesund Führen**

Die eigene Gesundheit
und die der Mitarbeitenden im Blick

Gesund Führen

Zielgruppe: Führungskräfte

Teilnehmerzahl: max. 12

Dauer: 1-2 Tage

Inklusive: Workbook & Pausenraum-CD

Führungskräfte sind in ihrem beruflichen Alltag mehrfach gefordert: Der Umgang mit schwierigen Situationen und Veränderungen erfordert Flexibilität, Entscheidungskompetenz und gehört ebenso zum Tagesgeschäft wie der häufige Spagat zwischen Vorgaben umsetzen einerseits und die Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Sinne der Fürsorgepflicht im Blick behalten zu müssen andererseits. Zwischen allen Anforderungen gilt es die eigene Gesundheit nicht zu vergessen.

Dieses Seminar setzt bei der Gesundheit der Führungskraft an: Welche Faktoren helfen, berufliche wie persönliche Belastungssituationen und Krisenzeiten gut wegzustecken und die eigene psychische Gesundheit zu stärken? Wo haben Führungskräfte dabei Einflussmöglichkeiten auf die Gesundheit der Kolleginnen und Kollegen im Team?

Inhalte

- Kennenlernen des Resilienz-Konzepts
- Bedeutung von Resilienz in der Arbeitswelt
- Psychologische Grundbedürfnisse im Arbeitskontext
- Sensibilisierung für Stress-Signale und Belastungen im Team
- Ansatzpunkte zum Aufbau von Gesundheitsressourcen in Theorie und Praxisübungen, u.a.:
 - Umgang mit Veränderungssituationen
 - Gefühle in Balance bringen
 - Selbstfürsorge betreiben
 - Verbundenheit im sozialen Umfeld
 - Ziele und Werte im Blick behalten
 - lösungsorientiert denken und handeln
 - die Selbstwirksamkeit stärken.

Nutzen

- Erweiterung der persönlichen Führungskompetenz, Aufbau von Gesundheitsressourcen
- Mehr Gelassenheit, Leistungsfähigkeit und Gesundheit im eigenen Führungsalltag
- Praktische Anregungen zur Förderung der Resilienz und Motivation im Team

Methodik

Der Trainingstag besteht aus einem Wechsel von

- Gesprächsrunden mit thematischen Impulsen,
- praktischen Übungen in Einzel- und Gruppenarbeit, sowie
- praktischen Einheiten zum Training der Achtsamkeit und Entspannung.

Kundenstimmen

*"Das Training im Pausenraum war für mich ohne Übertreibung ein Life-Changer. Eigentlich wollte ich „nur“ erfahren, wie man im Alltag idealerweise mit Stress umgeht. Darüber hinaus habe ich in diesem Seminar allerdings so viele Selbsterkenntnisse für Prioritäten und Verhaltensänderungen im Bereich Familie, Freundeskreis und Job gewonnen, dass ich mein Leben dadurch sehr positiv verändern konnte. Vielen Dank, Melanie – auch für die super angenehme Atmosphäre."
(Marcel Rüffin)"*

"Einen recht herzlichen Dank für die Menschlichkeit: Tolle Seminarleiterin, super Erklärung und gutes Zeitniveau, kleine, übersichtliche Seminarrunde, sehr persönlich und interessiert, Location topp" (D. Klein)

*"Ein entspanntes und forderndes Seminar mit hohem Nutzen zur Lösung der kleinen und großen Herausforderungen des Lebens."
(Klaus Schüßler)*

Trainerin



Melanie Kaczerowski

- Diplompsychologin, Unternehmensberaterin
- seit 23 Jahren als Trainerin im Unternehmenskontext tätig
- Expertin für psychische Gesundheit am Arbeitsplatz seit 2006
- ausgebildete Trainerin für multimodales Stress- und Ressourcenmanagement nach §20 SGB V

Sie möchten mehr Informationen oder gleich ein Angebot erhalten?
Ich freue mich über Ihre Kontaktaufnahme!

Kontakt

PAUSENRAUM – Betriebliches Gesundheitsmanagement
Mail: info@pausenraum-training.de
www.pausenraum-training.de

Mitgliedschaften



Mitglied im
Verband der Gründer
und Selbstständigen
Deutschland e.V.



Bundesverband
Betriebliches
Gesundheitsmanagement