



Psychische
Gesundheit
fördern

PAUSENRAUM INHOUSE SEMINAR



▪ Resilient Führen

Die eigene Widerstandskraft und die
der Mitarbeitenden stärken

RESILIENT FÜHREN

Zielgruppe: Führungskräfte
Teilnehmerzahl: max. 12
Dauer: 1 Tag

Führungskräfte haben häufig mit der besonderen Konstellation der sogenannten "Sandwich"-Position zu kämpfen, die sich aus einem durch Hierarchien gesteuerten Führungsverständnis ergibt. Dieses wird in vielen Unternehmen nach wie vor gelebt und praktiziert. Man findet sich in dem Spagat wieder, Vorgaben „von oben“ umsetzen und die Gesundheit der Mitarbeiter*innen im Sinne der Fürsorgepflicht im Blick behalten zu müssen, sowie letztlich 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 hat die Führungskraft dabei auch Einflussmöglichkeiten auf die psychische Gesundheit der Mitarbeiter*innen? Was ist ein gesundes Führungsverständnis und entstresst gleichzeitig den eigenen Führungsalltag?

INHALTE

- Eine Frage des Blickwinkels: Was ist Resilienz?
- Der Sinn von Führung
- Bedeutung von Resilienz in der Arbeitswelt
- Gedanken, Gefühle, Verhalten: Die Grundlage unseres mentalen und seelischen Zustands
- Ansatzpunkte zur Förderung von Resilienz in Theorie und Praxisübungen, in Bezug auf die eigene Gesundheit und die der Mitarbeiter*innen, u.a.:
 - Umgang mit Veränderungssituationen
 - Gefühle in Balance bringen
 - Selbstfürsorge betreiben
 - Verbundenheit im sozialen Umfeld
 - realistischer Optimismus
 - Fokus auf Gegenwart und Zukunft vs. Vergangenheit
 - authentisch leben - Ziele und Werte im Blick behalten
 - lösungsorientiert denken und handeln
 - die Selbstwirksamkeit stärken.

NUTZEN

- Verständnis von Führung in seiner historischen Entwicklung
- Kennenlernen der Grundsäulen der Resilienz in Theorie und vor allem Praxiseinheiten
- Mehr Gelassenheit im eigenen Führungsalltag
- Förderung der psychischen Gesundheit der Mitarbeiter*innen

METHODIK

Der Trainingstag besteht aus einem Wechsel von

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

RESILIENT FÜHREN

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



DOZENTIN



Melanie Kaczerowski

- Diplompsychologin, Unternehmensberaterin
- trainiert seit über 20 Jahren Mitarbeiter*innen und Führungskräfte
- Expertin für psychische Gesundheit am Arbeitsplatz seit 2006
- Trainerin für multimodale Stressbewältigung nach §20 SGB V

PAUSENRAUM - Betriebliche Gesundheitsförderung

Mail: info@pausenraum-training.de

www.pausenraum-training.de