

Führung und Gesundheit

Workshop mit Führungskräften

Gesunde Selbstführung

Eigenverantwortung als Mitarbeiter

- Impuls Arbeit 4.0
- Zusammenhänge zwischen Gesundheit, Stress und Burnout
- Stressspirale und Sensibilisierung für individuelle Warnzeichen
- Reflexion individueller Stressverstärker und Bewältigungsstrategien
- Impulse und Werkzeuge für gesunden Umgang mit anhaltenden Herausforderungen



Gesundheitsorientierte Führung

Verantwortung als Führungskraft

- Resilienz im Team: Rolle und Handlungsrahmen als Führungskraft
- Impuls gesunde Führung
- Diskussion: Wie kann und soll ich als Führungskraft durch Haltung und Verhalten die Gesundheit meiner Mitarbeiter beeinflussen?
- Handlungsoptionen für den Umgang mit psychisch belasteten / gestressten Mitarbeitern entwickeln
- Konkretes Vorgehen klären
- Erfahrungsaustausch
- Ansprechpartner, Kooperationen und Prozesse im Unternehmen