

Aktiv und Achtsam Vorbeugen

Ein Führungskräfte-Training zur Sensibilisierung für das (persönliche) Gesundheitsmanagement als Führungskraft

Wer sich die Zeit und den Raum nimmt, sich als Führungskraft mit der persönlichen Stressbewältigung auseinanderzusetzen, der wird einen großen Gewinn davontragen. Auch wenn das eigene Gesundheitsmanagement noch vielfach verbessert werden kann, so geht es dabei um die innere Bereitschaft etwas zu erkennen und zum Positiven hin zu verändern. Das spüren Ihre Mitarbeiter/innen und sie werden motiviert sein, es Ihnen gleich zu tun. Nur wenn Sie selbst von einer Maßnahme überzeugt sind, bekommen Sie Ihre Mannschaft an Bord. Nutzen Sie diese Möglichkeit und schaffen Sie sich selbst und Ihrem Team ein Klima von Wertschätzung und Achtsamkeit in der Zusammenarbeit.

In diesem Training steht die gesundheitliche Prävention im Mittelpunkt. Sie nehmen dazu drei Perspektiven ein: Erstens erforschen Sie Ihren persönlichen Umgang mit beruflichen Aufgaben in Bezug zu familiären sowie persönlichen Anforderungen. Zweitens blicken Sie aus Ihrer Fürsorgepflicht heraus auf Ihre Mitarbeiter. Und drittens analysieren Sie interne betriebliche Faktoren, wie z. B. Betriebsklima, Arbeitsbedingungen, Verantwortung und Organisation.

Die Teilnehmer/innen dieses Trainings werden für präventive innere Einstellungen und Handlungen im Umgang mit belastenden Anforderungen sensibilisiert – für sich und andere. Im Zentrum steht das Thema „Gesundheit am Arbeitsplatz“. Es werden Strategien erarbeitet, die Burnout vorbeugen. Dazu gehört u. a. wie Grenzen der eigenen Arbeitskapazität erkennen, Stressoren überprüfen, körperliche Symptome einschätzen lernen, Kraftquellen gezielt nutzen, Entspannung üben.

Schwerpunkt unserer Zusammenarbeit ist die intensive Auseinandersetzung in der Funktion als Führungskräfte mit dem Umgang wirksamer präventiver Maßnahmen. Durch die persönlichen Erfahrungen können eigene gewonnene Erkenntnisse auf die Situation der Mitarbeiter/innen übertragen werden. Dabei liegt der Fokus stets auf der Aktivierung einer reflektierten Selbstorganisation zur Förderung einer effektiven beruflichen Aufgabenbewältigung.

Gesundheitsfördernde Übungen zur Bewegung und Entspannung sind erlebniszentrierte Bestandteile des Trainings. Dazu verlassen wir auch mal den „gewohnten Rahmen“ und gehen hinaus in die Natur

Wir arbeiten mit verschiedenen ressourcenorientierten Coaching-Techniken wie z. B. systemischen Fragen, Aufstellungen innerer Teile, Visualisierungsmethoden, Entspannungs- und Phantasie Reisen, Embodiment, NLP und Achtsamkeitsmethoden wie Meditation.

Der Nutzen für Sie als Führungskraft:

- Sie entwickeln Sensibilität für Ihre inneren Einstellungen und Ihr Verhalten in Stresssituationen.
- Sie bekommen einen Überblick über förderliche Maßnahmen zur Prävention.
- Sie erkennen, wann ein passender Zeitpunkt ist, Ihre Mitarbeiter/innen aktiv anzusprechen.
- Sie gewinnen Sicherheit darin präventive Unterstützung anzubieten.
- Sie erfahren die Auswirkungen von „Wertschätzung“ in der Kommunikation.
- Sie stärken Ihre sozialen Kompetenzen indem Sie Ihre persönliche Prävention prüfen.
- Sie erwerben Methoden zur Steigerung Ihrer Konzentration.

Themen und Inhalte:

Tag 1: Die Basis

- Analyse der persönlichen Situation: Stressbewältigung und Work-Life-Balance
- Analyse der Mitarbeitergefährdung und innerbetrieblicher Faktoren sowie psychosozialer Faktoren
- Auseinandersetzung mit der Burnout-Problematik sowie Test zur persönlichen Einschätzung
- Bewertung der persönlichen Prävention und Auseinandersetzung mit der Rolle als Vorbild

Tag 2: Die Umsetzung

- Identifikation von Belastungen und Stressoren am Arbeitsplatz und im sozialen Umfeld
- Reflexion der eigenen Rollenerwartungen als Führungskraft
- Bewusstmachung innerer Haltungen und Glaubenssätze, Rolle der Antreiber
- Erforschung von Ressourcen und Kraftquellen zur Stabilisierung im Stress
- Planung und Umsetzung der individuellen sowie organisatorischen Burnout-Prävention

Intensive Übungszeit für den Transfer in den beruflichen Alltag, mit verbindlichen „Hausaufgaben“, kurzen Wochenberichten, Übungen und Impulsen zur Sicherstellung der Lernziele.

Tag 3: Die Reflexion

- Reflexion der Lernaufgaben und Fallbeispiele
- Vertiefung der drei Perspektiven: Ich, Du, Wir
- Achtsamkeit als Weg, das Team mit Wertschätzung für die gemeinsame Prävention zu motivieren
- Förderung neuer Perspektiven für präventive Handlungsoptionen im Führungsalltag
- Planung einer wertebasierten, präventiven und achtsamen Führungskultur

Dauer:

2 Tage plus 1 Transfertag (empfohlen nach ca. 4 Wochen)

Zielgruppe:

Personalmanager, Führungskräfte sowie Projektleiter aller Bereiche des Unternehmens, max. 12 Kursteilnehmer/innen

Voraussetzung ist unbedingt eine freiwillige Teilnahme, da auch persönliche Erfahrungen eingebracht werden können und sollen.

Bitte bequeme (auch geeignete Outdoor-) Kleidung, Kissen, Decken und Matten mitbringen.