



Mitarbeiterführung bei Arbeitsbelastung

Führung – Gesundheitsvorsorge – Stress

Arbeitsbelastung und dauerhafter Stress sind inzwischen ein Zeichen unserer Zeit. Führungskräfte sind davon gleichermaßen betroffen wie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

ZIEL:

Dieses Seminar will Sie als Führungskraft stärken und unterstützen, dabei hält es auch für Sie persönlich Tipps bereit. Es soll dazu beitragen, in Stresssituationen und unter Druck verstärkt ein gesundheitsförderndes Verhalten und ein Miteinander zu fördern.

INHALT:

- ⇒ Anzeichen und Stufen körperlicher und psychischer Belastung
- ⇒ Handlungsmöglichkeiten:
 - Führungskraft als „Hilfs-ICH“
 - Grenzen erkennen und reagieren
 - Umgang mit negativen Emotionen
 - Situationsbezogener Führungsstil
 - Wissen, was liegt in Ihrer Macht und was nicht.
 - Positives verstärken und das, was Menschen motiviert.
- ⇒ Prävention:
 - Positives Selbstmanagement
 - Entspannungsmethoden kennenlernen und trainieren

Als **Methoden** erwarten Sie Wissensinput mit Kurzvorträgen, Einzel- und Kleingruppenarbeit, Wahrnehmungsschulung und Kommunikationstraining sowie systemische Reflektion zur Gruppendynamik. Auch für Entspannungs- und „Gute-Laune-Übungen“, Fragerunden und Austausch gibt es Zeit und Raum.