

Führung und Gesundheit

Gesundheitsmanagement für Führungskräfte

Die meisten Menschen beabsichtigen, möglichst lange gesund und leistungsfähig zu bleiben. Gesundheit ist ein hohes Gut - man wünscht sich gegenseitig bei allen passenden Gelegenheiten „Gesundheit“. Die konkrete Umsetzung in einen gesunden Lebens- und Arbeitsstil bleibt allerdings oft weit hinter der betonten Bedeutung von Gesundheit zurück.

In den letzten Jahren hat sich das gesundheitliche Risikoprofil durch die Zunahme psychischer Belastungen sehr stark verändert: Zeitdruck, hohe Verantwortung, verknappte Ressourcen, verdichtete Arbeitsprozesse, häufige Veränderungsprozesse, ständige Unterbrechungen. Eine der Folgen ist die Zunahme von Befindlichkeitsstörungen, Erschöpfungszuständen, Burnout – Syndromen, Depressionen und Angststörungen. Man könnte auch von einer Verknappung individueller Gesundheitsressourcen oder einem Versiegen persönlicher Bewältigungskompetenzen sprechen.

Natürlich brauchen wir für die Erhaltung unserer Gesundheit gesunde Rahmenbedingungen an unserem Arbeitsplatz, sowie Führungskräfte, welche ihrer Fürsorgeverpflichtung verantwortungsvoll nachkommen und sich stets auch für Verbesserungen von suboptimalen Rahmenbedingungen einsetzen.

Schließlich ist die Gesundheit die Basis für die vereinbarte Leistungserbringung – und Erfolg in der Leistungserbringung wiederum ist eine wichtige Quelle für das persönliche Wohlbefinden.

Die individuelle Gesunderhaltung und die Sicherung gesundheitsförderlicher Rahmenbedingungen von Arbeit sind die zwei zentralen Zugänge zur Entwicklung eines gesunden Unternehmens, einer gesunden Behörde.

Sie als Führungskraft haben ganz entscheidend Einfluss auf die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter – z.B. über die gesundheitsgerechte Gestaltung der Arbeitsprozesse, mittels Ihrer wertschätzenden Grundhaltung, indem Sie die persönliche Entwicklung der Ihnen anvertrauten Menschen fördern – indem Sie sich selbst und Ihre Mitarbeiter gesund führen.



Foto: Jeanette Diehl – Fotolia.com

Ihr Nutzen

Sie werden

- die wesentlichen Einflussfaktoren auf die Gesundheit am Arbeitsplatz kennen lernen.
- Anzeichen einer Gesundheitsbeeinträchtigung bei sich selbst und Ihren Mitarbeitern/-innen erkennen lernen.
- die Bedeutung des Führungsverhaltens für die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter/-innen erkennen.
- erfahren, wie Sie entscheidend zur Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter/-innen beitragen können.

Inhalte

Gesundheit am Arbeitsplatz

- Was hält uns gesund – was macht uns krank?
- Welche arbeitsbedingten Erkrankungen gibt es?
- Was ist Gesundheit? – objektive und subjektive Komponenten
- Das Konzept der Salutogenese
- Der Einfluss von Führung auf Gesundheit und Motivation – Strategien gegen Unzufriedenheit und Demotivation
- Bedürfnisse von Menschen am Arbeitsplatz
- Wertschätzung ausdrücken und ein positives Arbeitsklima schaffen
- Die psychischen Belastungen von Mitarbeitenden puffern

Führung und Gesundheit

Der gesunde Mitarbeiter

- Gesundheitsförderung und Arbeitsgestaltung
- Mitarbeitende für die persönliche Gesundheit sensibilisieren
- Stressentstehung, -verarbeitung und -vermeidung: Die Stressbalance
- Anzeichen von Burnout frühzeitig entdecken
- Von der ‚Vielerbeit‘ zur ‚Arbeitssucht‘
- Das Phänomen Präsentismus – Interventionsmöglichkeiten
- Das Gespräch bei wahrgenommenen gesundheitlichen Belastungen
- Der anerkennende Erfahrungsaustausch als gesundheitsfördernde Maßnahme

Die gesunde Führungskraft

- Als Führungskraft Vorbild sein
- Das eigene Gesundheitsverhalten
- Die eigene Stressbewältigungskompetenz
- Das eigene Zeitmanagement
- Die eigene Life-Work-Balance
- Das eigene Konflikt-, Problemlöse- und Kooperationsverhalten

Gesund führen

- Als Führungskraft die Gesundheit der Mitarbeiter/-innen fördern
- Gesundheitszentrierte Gespräche
- Gesund Leistung erbringen
- Handlungsmöglichkeiten und Grenzen

Methoden

- Impulsvortrag
- Gruppenarbeit
- Erfahrungsrunden
- Rollenspiele
- Gesprächsübungen

Zielgruppe

Führungskräfte

Dauer

Zwei Tage

Michael Blum

Studium der Pädagogik
an der Universität Köln,

- Ausbildung in Methodik und Didaktik der Erwachsenenbildung in Bonn,
- Ausbildung zum Psychodrama-Leiter am Psychodrama Institut Rheinland,
- Ausbildung in Systemischer Organisationsberatung am Institut für Beratung und Supervision in Aachen,
- Führungserfahrung als Leiter einer Nonprofit-Organisation

