

## Psychologische Fortbildung für Führungskräfte:

# „Gesundes Führen, Teil 1“

Besser vertraut als einfach nur vorgesetzt!

**am 17. und 18. Februar 2018**

Sa 9-16 Uhr, So 8.30-14.30 Uhr

**Der Frühbucher-Preis für Anmeldungen bis zum 12.01.2018 beträgt 195,00 €, ansonsten 245,00 €** (Gewerbetreibende/Firmen zzgl. MwSt.) **inkl. Skript und Zertifikat**

Herausforderung für die einen, Überforderung für die anderen – Fakt ist, dass die psychischen Belastungen am Arbeitsplatz in den letzten Jahren immens zugenommen und somit auch in der Führungspolitik an Bedeutung gewonnen haben. Gründe dafür gibt es Branchen übergreifend zur Genüge: Prozesse werden globaler, Wettbewerber vergleichbarer, Arbeitsinhalte komplexer, Kunden verwöhnter – und zu allem Überfluss steht zur Leistungserbringung immer weniger Zeit zur Verfügung. Viele MitarbeiterInnen „leiden“ vor allem unter der zunehmenden Entfremdung von ihrem beruflichen Ideal und reiben sich an Sinnfragen auf. Auf der anderen, der privaten Seite, die ja Ausgleich schaffen könnte, finden Menschen immer weniger Halt und Zugehörigkeit. Die Suche nach Wertschätzung führt oft zu sehr hohen Ansprüchen an das Arbeitsleben. Und unter dem Strich machen sich (Existenz-) Ängste, Orientierungs- und Sinnlosigkeit breit.

Die Konsequenzen dieses Ungleichgewichts aus Lebens- bzw. Berufserfordernissen und persönlichen Ressourcen manifestieren sich stellenweise in abnehmender Belastbarkeit, rückläufiger Leistungsfähigkeit, mangelndem Wohlbefinden, (psychosomatischen) Erkrankungen – bis hin zur inneren Kündigung.

**Umso wichtiger ist es für Führungskräfte, das persönliche Führungsverhalten als Gesundheitsfaktor zu verstehen und die Rolle vom Vorgesetzten zum versierten Anführer auszubauen. Mit einer guten Portion Wissen, Werte- und Selbstbewusstsein gelingt Ihnen das bestimmt – Gewinn bringend für Sie und für Ihre Mitarbeiter!**

## Beispielshafte Inhalte:

### **I Sensibilisierung „Rollenbewusstsein“**

- Einführung: Studienergebnisse (Zusammenhang Führungsverhalten/MA-Bindung), Bedeutung der Vorbildfunktion von Führungskräften, Definition des Begriffes „Führung“
- Fragen zum Führungsbewusstsein und zum Status quo der Führungskraft – Qualifikation des Arbeits- und Führungsmottos, der derzeitigen Stärken und Entwicklungspotenziale der Führungskraft aus eigener Sicht und aus Sicht der Geführten (Wahrnehmungspositionswechsel)
- Die 12 zentralen Leadership-Eigenschaften
- Die wichtigsten Eigenschaften einer Führungskraft, die als „Vorbild“ anerkannt wird und persönlicher Abgleich

### **II Basiskompetenzen „Gesunde Führung“**

- Einführung: Wer gut führt, führt automatisch auch gesund, Studienergebnisse über den Zusammenhang Führungsverhalten und MA-Gesundheit und Einfluss der Führungskraft auf Wohlbefinden, Gesundheit und Anwesenheit der Mitarbeiter
- Was Mitarbeiter brauchen – und die Führungskraft wissen/positiv beeinflussen sollte, z. B. Anerkennung, Interesse, Transparenz...
- Konstruktiver Umgang mit spezifischen Führungserfordernissen, z. B. schwierige Mitarbeiter (hierzu: analytische Betrachtung zum alltäglichen Finden passabler Führungsreaktionen), leistungsschwache Mitarbeiter, häufige Krankheitstage/Ausfälle Einzelner, ältere Beschäftigte, steigende Belastung/veränderte Rahmenbedingungen (z. B. mehr Stress)

### **III Chefsache Gesundheit: Konkrete „Zutaten“ der Führungskraft**

- Selbstreflektion: Wer für sich nichts übrig hat, hat auch für andere Menschen nichts übrig – Lebensführung, Zustandsmanagement und Work-Life-Fitting als profunde Basis *jeder* Führungskraft
- Wie der Mensch tickt: Wertschätzung als Basis eines konstruktiven Miteinanders – Selbstwert stärkendes Führungsverhalten:´
- Gesunde Kommunikation
  - Grundlagen förderlicher Kommunikation
  - Vier wichtige MA-Gespräche: Motivationsgespräch, Stabilisierungsgespräch, Bewältigungsgespräch, Korrekturgespräch
- Gesunde Motivation
  - Können – Wollen – Dürfen zur Analyse von „Hinderungsgründen“
  - Motivation nach Herzberg und „Der Psychologische Arbeitsvertrag“
  - Motivationstypen bei den Mitarbeitern

Diskussion „schwieriger Mitarbeiter“, Team-Corporate-Behaviour, Team-Status-Check u. v. m.



„Sie erfahren in diesem **Basis-Training** für Führungskräfte, was Sie als Mensch brauchen und zeigen sollten, damit Ihnen MitarbeiterInnen gerne folgen.

Ich freue mich darauf, Sie mit meinem psychologischen Praxiswissen aus zehn Jahren Berufserfahrung als Trainerin und Coach inspirieren zu können – und auf Sie!“

Andrea Baumgartl-Krabec

Dipl.-Kffr., Psych. Managementtrainerin, Coach (ECA), Psychotherapeutin (HPG)

**Bitte melden Sie sich frühzeitig an unter [info@mein-zeitraum.de](mailto:info@mein-zeitraum.de)!**

Das Seminar ist auf 12 TeilnehmerInnen beschränkt.

Veranstaltungsort:

**zeit|raum Coaching & Seminare – Lachnerstraße 45 – 91058 Erlangen-Tennenlohe**

Telefon (09131) 933520-0

[www.mein-zeitraum.de](http://www.mein-zeitraum.de)