



Foto: Pexels

Gesund führen

Mit Achtsamkeit führen und so die psychische Resilienz stärken

Die Herausforderungen der neuen Arbeitswelt, der demografische Wandel, wachsende Komplexität und Dynamik führen zu Veränderungen, die unsere Arbeitsstrukturen maßgeblich beeinflussen.

Der Druck auf einzelne Mitarbeitende steigt an – die Weltgesundheitsorganisation hat Stress zu einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts erklärt.

Auch die Krankenkassen schlagen Alarm: Die Zunahme der psychosozialen Belastungen am Arbeitsplatz und der damit verbundenen psychischen Erkrankungen sind in den

vergangenen Jahren erschreckend gestiegen. Häufig denken wir bei Gesundheit nur an die körperlichen Aspekte.

Aber auch unsere Psyche und das Zwischenmenschliche, also die Art wie wir miteinander umgehen, entscheiden über unser Wohlbefinden. Diese Aspekte im Blick zu haben und Sie als gleichstellungsorientierte Führungskraft in Ihrer Vorbildfunktion zu unterstützen, ist Ziel des Seminars.

Zielgruppe

Führungskräfte

Termine

29.08.2023 von 12:30 – 14:00 Uhr und
31.08.2023 von 12:30 – 14:00 Uhr und
08.09.2023 von 12:30 – 14:00 Uhr und
15.09.2023 von 12:30 – 14:00 Uhr

Format

4 Online-Veranstaltungen über zoom + ergänzendes Material zum Selbststudium

Kosten

Die Veranstaltung ist für Projektbetriebe kostenlos.

Dozent*in

ma-co GmbH

Anmeldung

she-works-it@soziale-innovation.de

Ablauf des Seminars

Stress in der Arbeitswelt

- Die vier Ebenen der Stressreaktion
- Transaktionales Stressmodell nach Richard Lazarus
- Mein Führungsverhalten unter Stress
- Der Körper im Stress

Stressbewältigung & Burnout

- Stressbewältigung: Modell der Inneren Antreiber
- Das Burnout Phasenmodell von Freudemberger und North
- Die Gefahren der Über- und Unterforderung
- Ressourcen der Mitarbeiter aufbauen

Dimensionen gesunder Führung

- Anerkennung
- Informationen: Transparenz, Offenheit, Durchschaubarkeit
- Stimmung, Betriebsklima
- Interesse, Kontakt

Umgang mit betroffenen Mitarbeitenden

- Die Auswirkungen meiner inneren Haltung
- Psychische Störungen
- Gesprächsleitfaden für den Umgang mit betroffenen Mitarbeitern
- Professionelle Unterstützung: Interne/Externe Anlaufstellen