

## Gesund führen

Sie wünschen sich Mitarbeiter, die Spaß an der Arbeit haben und bereit sind, viel zu leisten, ohne sich zu überfordern? Haben aber eigentlich gar keine Zeit, sich auch darum noch zu kümmern? In dem Seminar erfahren Sie, wie Sie effizient das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit in ihrer Abteilung stärken und damit ihren eigenen Erfolg im Unternehmen beeinflussen können.

### Workshopthemen

- Motivation: Ursachen für Krankheiten, Lustlosigkeit oder „innerer Kündigung“
- Wertschätzung: Feedback, Anerkennung, Interesse zeigen
- Kommunikation: Transparenz, Klarheit, Gleichbehandlung
- Kompetenz: Über- und Unterforderung, Stärken und Neigungen, Qualifizierung und Entwicklung
- Sinnhaftigkeit: Klare Aufgaben und Ziele, Handlungsspielräume, Vertrauen
- Partizipation: Mitarbeiter einbeziehen, Ideenmanagement
- Netzwerkkapital: Bedeutung des Betriebsklimas / der Zu(sammen)gehörigkeit
- Demografie: Besonderheiten im Umgang mit älteren Mitarbeitern (Motivation, Regeneration, Erhalt von Gesundheit und Leistungsfähigkeit)
- Psychische Gesundheit: 12 Stufen eines Burnouts, private und berufliche Gründe, Warnzeichen, Handlungsfelder für Führungskräfte, eigene Grenzen
- Selbstreflexion: Wie verändert sich mein Führungsverhalten bei Stress?
- Gesprächsführung: Wie spreche ich Mitarbeiter auf Burnout, andere Erkrankungen oder fehlende Motivation an?
- Voraussetzung Self Care: Gesund mit sich selbst umgehen