

Gesundheit & Performance

- Gesund, motiviert und leistungsstark im Job -



Zusammenfassung

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“ Gesunde Führungskräfte und Mitarbeiter sind die Grundlage für ein erfolgreiches Unternehmen. Sie als Führungskraft spielen dabei eine zentrale Rolle: Um gemeinsam mit Ihrem Team Ihre Unternehmensziele zu erreichen, ist es Voraussetzung, dass Sie selbst langfristig gesund, motiviert und leistungsfähig bleiben, damit sich Ihr Führungsverhalten auf die Gesundheit Ihres Teams auswirken kann. Wie gesunde Selbst- und Mitarbeiterführung in Theorie & Praxis aussieht, erfahren Sie in diesem Workshop.

Inhalte

Der Zusammenhang zwischen Gesundheit und Performance

- Mentale Gesundheit
- Soziale Gesundheit
- Körperliche Gesundheit

Einflussfaktoren auf die Gesundheit am Arbeitsplatz & individuelle Lösungsansätze

Selbstmanagement als Grundlage: Wie führe ich mich?

- Eigenes Grenzmanagement
- Ein gesundes Mindset für eine gesunde FK
- Resilienter Umgang mit Stress

Gesundes Führen:

- Welcher Führungsstil wirkt sich positiv auf die Gesundheit, Motivation & Leistungsfähigkeit der MA aus?
- Methoden-Box für ein Gesundes Führen
- Wie erkenne ich, dass meine MA/Kollegen belastet sind und was kann ich tun?

Transfersicherung: Zielsetzung & Maßnahmenplan

- Die Bedeutung der Verhaltenssteuerung
- Umwandlung von Vorsätzen in dauerhafte Handlungen

Ihr Nutzen

In diesem Workshop erhalten Sie nicht nur Methoden an die Hand, wie Sie Einflussfaktoren auf die eigene Gesundheit und die Ihrer Mitarbeiter:innen aktiv und nachhaltig beeinflussen können, Sie erfahren zudem, welcher Führungsstil dabei eine fundamentale Rolle spielt und Sie erhalten einen individuellen Maßnahmenplan, der den Transfer im Alltag sichert und aus Vorsätzen dauerhafte Handlungen werden lässt.

Zielgruppe

Dieser Workshop richtet sich nicht nur an Führungskräfte in allen Ebenen und Branchen, sondern auch an Mitarbeiter:innen, die merken, dass sich die Anforderungen der heutigen Zeit auf die eigene Gesundheit auswirken und das aktiv verändern wollen, weil Sie die Konsequenzen schon bemerken oder nicht wollen, dass irgendwann die Gesundheit das Leben steuert anstelle man selbst.