

# DER GESUNDE FÜHRUNGSSTIL

## ➤ Gesundheitsfördernde & gesundheitsgefährdende Faktoren beim Führen von Mitarbeitern



### ➤ Ziel

- Führungskräfte für ihre eigene Gesundheit sensibilisieren
- Alltagstaugliche Maßnahmen zur persönlichen Gesundheitsförderung kennenlernen
- Analyse des eigenen Führungsstils
- Gesundheitsgefahren für sich selbst und bei Mitarbeitern erkennen können
- Gesundheitsfördernde Verhaltensweisen kennenlernen und praktisch einüben
- Mögliche betriebliche gesundheitsgefährdende Strukturen abbauen und gesundheitsfördernde Strukturen aufbauen

# > Inhalt

## TAG 1

### DIE PERSÖNLICHE GESUNDHEIT – GESUNDES SELBST- & RISIKOFAKTOREN-MANAGEMENT

#### Performance & Gesundheit

- **Sensibilisieren**  
PRAXIS: Risikofaktoren-Analyse – Medizinische und sportwissenschaftliche Ermittlung des Herzinfarkt-Risikos und der konditionellen Fitness
- **Zielsetzung**  
Realistische Zielsetzung zum persönlichen gesunden Selbstmanagement
- **Maßnahmen – Gesundheits-Rituale**
  - Regeneration & Erholungsphasen
  - Alltagsbewegung & Sport
  - Gesunde Ernährung
  - Vorsorgeuntersuchungen
- **Erfolgskontrolle**
  - Social Support
  - Re-Checks

## TAG 2

### DER GESUNDE FÜHRUNGSSTIL

- **Sensibilisieren**
  - PRAXIS: Selbst-Analyse: Mein Führungsstil
  - Der gesunde Führungsstil
- **Gesundheitsgefährdende Faktoren von Führungsverhalten**
  - Stressoren-Modell nach Lazarus
  - Theorie & Praxis: Stress und seine physiologischen und psychologischen Gesundheitsfolgen
- **2 ausgewählte Praxis-Beispiele**
  - Überforderung vs. Unterforderung
  - Zug statt Druck
- **Gesundheitsförderndes Führungsverhalten in der Praxis**
  - Das Salutogenese-Modell zur Gesunderhaltung nach Antonovsky
  - Wertschätzung äußern (PRAXIS: Gesprächs-Simulation)
  - Zug statt Druck ausüben (PRAXIS: Motivierende Gesprächsführung)
  - Kommunikation ausbauen
  - Handlungsspielräume schaffen (PRAXIS: Gesundheitsfördernde betriebliche Strukturen identifizieren und ausbauen)

# > Info

## 3-TAGES-SEMINAR

### REFERENTEN

Stefan Buchner, Master of Public Health,  
Dipl. Erwachsenenpädagoge, Personal-Fitness-Trainer  
Dr. Gregor Wittke,  
Dipl. Psychologe für Arbeits- und Organisationspsychologie

## TAG 3

### GESUNDE FÜHRUNG IN DER PRAXIS

- **Gesundheitsförderndes Führungsverhalten in der Praxis**
  - PRAXIS: Zug statt Druck ausüben (Rollenspiel mit Video-Analyse: Motivierende Gesprächsführung)
  - PRAXIS: Transparenz fördern (Workshop zu Strukturen der Transparenz-Verbesserung)
  - PRAXIS: Kommunikation ausbauen („Stille Post“ & „Kopierer-Übung“)
  - PRAXIS: Handlungsspielräume schaffen (Workshop: Gesundheitsfördernde, betriebliche Strukturen identifizieren und Maßnahmen zum Ausbau)

**UBGM**   
Für gesunde Unternehmen.

UBGM - Unternehmensberatung für  
Betriebliches Gesundheitsmanagement

Kurfürstendamm 21 · 10719 Berlin

Freecall 0800.0 24 24 00

E-Mail [info@ubgm.de](mailto:info@ubgm.de)

www. [gesundheitsmanagement24.de](http://gesundheitsmanagement24.de)