

GESUND FÜHREN I – DER GESUNDE FÜHRUNGSSTIL IM UNTERNEHMEN

➤ 1-2 Tage – Führungskräfte-Training

TAG 1

Gesunde Selbstführung

1. Gesundheit fördern statt Krankheit vermeiden – Das Modell der Salutogenese
2. Gesundheitspol & Krankheitspol – Was macht krank und was gesund?
 - Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen & allgemeine Gesundheit
 - Gesundheitsschutzfaktoren
3. Die Gesundheitsregler – An diesen Schrauben können Sie drehen
 - Gesundheitschecks & Vorsorgeuntersuchungen
 - Moderate Bewegung
 - Gesunder Umgang mit Stress
 - Gesunde Ernährung
 - Erholung & Regeneration
4. Praxis-Tests:

Variante 1: Praxis-Test – Körper & Bewegung

 - Der Status Quo: Körper-Status-Analyse
 - Laktat-Leistungsdiagnostik: Wie fit bin ich? – Moderater Ausdauer-Test

Variante 2: Praxis-Test: Stressmanagement – Stress messbar machen

 - Apparativer Stresstest mit HRV-Biofeedback- Methode
 - Psychologischer Stresstest
5. Mehr Bewegung realistisch im Alltag integrieren – Tipps & Tricks vom Personal-Fitness-Trainer
 - Alltagsbewegung
 - Sport
 - Positive Effekte von Ausdauersport
6. Brainfood & Powerfood – Gesunde und ausgewogene Ernährung für Höchstleister
 - Die gesunde Mischung macht's
 - Brainfood – Natürliches Doping für's Gehirn
 - Powerfood – Wann was essen?
 - Die Dickmacher – Gummibärchen & Co.
 - Vitamine, Ballaststoffe & Antioxidantien
 - Die Ernährungsscheckliste vom Gesundheitsexperten
7. Meine guten Vorsätze – Nachhaltigkeit durch verbindliche Gesundheitsvorsätze

TAG 2

Gesunde Mitarbeiterführung

1. Zahlen, Daten & Fakten – Zusammenhänge von Führung und Gesundheit



Termine

INHOUSE-Seminar oder Coaching auf Anfrage

➤ MEHR INFOS

2. Der gesunde Führungsstil
 - Gesundheitsförderung als Führungsaufgabe
 - Die Hauptfaktoren für gesundheitsförderliche Führung
 - Selbsttest zum persönlichen Führungsstil – Wie gesund ist mein Führungsstil?
3. Gesundes Stressmanagement – Mit Stress gesund umgehen
 - Was ist Stress und wann wird's ungesund?
 - Die häufigsten beruflichen und privaten Stressauslöser
 - Stress erkennen – Körperliche, mentale & soziale Warnsignale
 - Selbst-Test: Wie gestresst bin ich?
 - Das zentrale Nervensystem bewusst beeinflussen und Stress regeln können
 - Die Optimalleistung – Wechselspiel Belastung & Regeneration
4. Mitarbeiter im Optimal-Bereich führen
 - Stress-Entwicklung – Stress bei mir und meinen Mitarbeitern erkennen
 - Fallbeispiel: Mitarbeiter-Check – Überforderung beim Mitarbeiter erkennen
 - Fürsorgepflicht – Aufgaben der Führungskraft im Gesundheitsmanagement
 - Maßnahmen zum Schutz und zur Förderung der Mitarbeitergesundheit
5. Gesunde Kommunikation
 - Das gesundheitsfördernde Mitarbeitergespräch/ Fürsorgegespräch
 - Gesprächssimulation in Kleingruppen mit Fallbeispielen
 - Richtig Feedback geben
6. Mein Action-Plan – Das werde ich zukünftig zur gesunden Selbst- und Mitarbeiterführung umsetzen