

GESUND FÜHREN I – DER GESUNDE FÜHRUNGSSTIL IM UNTERNEHMEN

› 1- oder 2-tägiges Seminar

TAG 1

Gesunde Selbstführung

1. Gesundheit fördern statt Krankheit vermeiden – Das Modell der Salutogenese
2. Risiko- & Schutzfaktoren – Was macht krank & was gesund?
 - Risikofaktoren für Herzkreislauf & allg. Gesundheit
 - Gesundheitsschutzfaktoren
3. Die Gesundheitsregler – An diesen Schrauben können Sie drehen
 - Gesundheitschecks & Vorsorgeuntersuchungen
 - Moderate Bewegung
 - Gesunder Umgang mit Stress
 - Gesunde Ernährung
 - Erholung & Regeneration

Praxis-Test: Variante 1 – Körper & Bewegung

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

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

 - Die HRV-Biofeedback-Methode
 - Das zentrale Nervensystem bewusst beeinflussen & Stress regeln können
 - Sympathikus & Parasympathikus
4. Mehr Bewegung realistisch im Alltag integrieren – Tipps & Tricks vom Personal-Fitness-Trainer
5. Brainfood & Powerfood – Gesunde & ausgewogene Ernährung
 - Die gesunde Mischung macht's
 - Brainfood, Powerfood & Dickmacher
 - Vitamine & freie Radikale
 - Die Ernährungs-Geheimtipps vom Gesundheitsexperten
6. Meine guten Vorsätze – Nachhaltigkeit durch verbindliche Gesundheitsvorsätze

TAG 2

Gesunde Mitarbeiterführung

1. Zahlen, Daten & Fakten – Zusammenhängen von Führung und Gesundheit
2. Gesundes Stressmanagement – Mit Stress gesund umgehen



Termine

INHOUSE-Seminar oder Coaching auf Anfrage

› MEHR INFOS

- Praxis: Stress-Selbsttest – Wie gestresst bin ich?
 - Stress-Entwicklung – Stress bei mir & meinen Mitarbeitern erkennen
 - Stressauslöser & Warnsignale: körperliche & psychische Stressreaktionen
 - Praxis: Mitarbeiter-Check – Überforderung bei Mitarbeitern erkennen
3. Was ist ein gesunder Führungsstil? – Die 6 Hauptfaktoren für gesunde Führung
 - Praxis: Selbsttest zum persönlichen Führungsstil
 4. Einfluss von Führungsverhalten auf die Mitarbeitergesundheit
 5. Fürsorgepflicht – Maßnahmen wie Sie die Mitarbeitergesundheit schützen & fördern
 6. Gesunde Kommunikation – Das gesundheitsfördernde Mitarbeitergespräch/ Fürsorgegespräch
 7. Mein Action-Plan – Das werde ich zukünftig umsetzen