



Der zertifizierte Chef

Führungskräfte – Weiterbildung in Modulform

Modul 6:

Thema 11: Umgang mit Stress und Herausforderungen

Wer in unserer heutigen postmodernen „Anything goes“ Gesellschaft engagiert und leistungsorientiert mit hoher Verantwortungsbereitschaft den Anforderungen seines Lebens gerecht werden möchte, der stößt schnell an seine Grenzen.

Wir empfinden dann, dass ein Tag 48 Stunden und mehr haben sollte, um den Erwartungen in Beruf, Familie, Freundschaften, Gesundheit, Kultur- und Sinngestaltung nur einigermaßen gerecht werden zu können.

Inhalte:

- Was ist für mich Stress?
- Was sind meine persönlichen Störfaktoren?
- Was sind meine Zeitdiebe?
- In welchen Situationen bin ich privat und beruflich in Balance?
- Ein gelingendes Leben führen - Was heißt das für mich?

Thema 12: Führung und Gesundheit

Wenn Mitarbeiter keine Anerkennung und Wertschätzung erhalten, sind Krankschreibungen sehr oft die Folge. Ein Hauptgrund für hohe Krankenquoten in Unternehmen ist häufig das Führungsverhalten. Das soziale Wohlbefinden ist eines der drei Kriterien für Gesundheit. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Gesundheit als einen Zustand vollständiger körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens. Mit dem Wissen über den Zusammenhang von Führung und Gesundheit sowie dem Anwendungsbezug auf konkrete Situationen stärken sie das geistige und soziale Wohlbefinden der Mitarbeiter und senken u.a. die Krankenquote in Ihrem Bereich.

Inhalte:

- Auswirkungen von mangelnder Anerkennung
- Der Zusammenhang von Gesundheit und Führungsverhalten
- Die Bedeutung des Konzeptes der Salutogenese im Führungsalltag
- Resilienz – Die psychologische Widerstandskraft der Mitarbeiter stärken