

# SEMINAR GESUND FÜHREN



## GESUNDHEIT ALS FÜHRUNGSAUFGABE

### **Gesund führen – leistungsfähig bleiben – Mitarbeitende binden**

Gesunde Mitarbeitende entstehen nicht zufällig – sie sind das Ergebnis bewusster, wertschätzender und reflektierter Führung. Führungskräfte haben einen entscheidenden Einfluss darauf, wie gesund, motiviert und leistungsfähig ihre Teams arbeiten. Ihr Verhalten kann Ressourcen stärken – oder Stress, Überforderung und Demotivation verstärken.

Gerade in Zeiten von Fachkräftemangel, hohem Leistungsdruck und stetigem Wandel wird **gesundheitsfördernde Führung** zu einer zentralen Zukunftskompetenz. Dieses Seminar unterstützt Führungskräfte dabei, Gesundheit als festen Bestandteil ihrer Führungsrolle zu verstehen und aktiv zu gestalten.

### Ziel des Seminars

Die Teilnehmenden entwickeln ein klares Verständnis dafür,

- ✓ wie ihr Führungsverhalten die psychische und physische Gesundheit von Mitarbeitenden beeinflusst
- ✓ wie sie Arbeitsbedingungen gesund, klar und menschengerecht gestalten
- ✓ wie sie sich selbst gesund führen und dadurch Vorbildwirkung entfalten

Das Seminar verbindet wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse mit konkreten, alltagstauglichen Methoden für die Führungspraxis.

### Inhalte des Seminars

#### **1. Gesundheit und Führung – Zusammenhänge verstehen**

- Gesundheit als strategische Führungsaufgabe
- Auswirkungen von Führungsverhalten auf Motivation, Belastung und Wohlbefinden
- Besonderheiten von Führungsrollen, insbesondere in „Sandwichpositionen“

#### **2. Handlungsfelder gesundheitsfördernder Führung**

- Kommunikation: klar, transparent und wertschätzend
- Entscheidungs- und Handlungsspielräume: Autonomie fördern
- Soziale Unterstützung: Vertrauen, Rückhalt und Sicherheit geben
- Konfliktlösung: Spannungen frühzeitig und konstruktiv klären
- Arbeitsorganisation: Stressoren erkennen und reduzieren
- Wertschätzung: Anerkennung als Gesundheitsfaktor

### **3. Ressourcen stärken – Stressoren abbauen**

- Förderung individueller und teambezogener Ressourcen
- Gestaltung gesunder Arbeitsprozesse
- Umgang mit Arbeitsverdichtung, Unterbrechungen und Zeitdruck

### **4. Transparenz und Rollenklarheit**

- Erwartungen klar kommunizieren
- Orientierung und Vorhersehbarkeit schaffen
- Sicherheit durch klare Strukturen

### **5. Individuell führen – gesund kommunizieren**

- Mitarbeitende wahrnehmen und ernst nehmen
- Offener, gleichwertiger Austausch
- Sensibler Umgang mit Belastungen und Grenzen

### **6. Selbstführung und Vorbildrolle**

- Eigene Belastungen erkennen
- Selbstfürsorge als Führungsaufgabe
- Gesund führen beginnt bei mir selbst

## **Methoden**

- Kurze fachliche Impulse
- Praxisbeispiele aus dem Führungsalltag
- Reflexionsübungen
- Gruppen- und Einzelarbeiten
- Austausch und Transfer in den eigenen Arbeitskontext

## **Zielgruppe**

- Führungskräfte aller Ebenen
- Team- und Projektleitungen
- Personalverantwortliche
- Organisationen, die Gesundheit und Leistung nachhaltig verbinden möchten

## **Ihr Nutzen**

- Mehr Sicherheit und Klarheit in der Führungsrolle
- Gesündere, motiviertere und leistungsfähigere Mitarbeitende
- Weniger Fehlzeiten und Belastungsspitzen
- Stärkung von Bindung, Vertrauen und Zusammenarbeit
- Nachhaltige Entwicklung einer gesundheitsorientierten Führungskultur

## **Kontaktdaten**

 silke.jennewein@wertweisend.de

 0160 90527872

 www.wertweisend.de

 @wertweisend

