

Jüdefeld-Seminare

SEMINARE FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE DER WIRTSCHAFT UND VERWALTUNG

NEUE HORIZONTE!

Seit über 30 Jahren

Führen und Gesundheit

Seminarziele:

Führungskräfte lernen Belastungssymptome bei sich und ihren Mitarbeitenden leichter zu erkennen. Sie lernen den Umgang mit den eigenen Belastungssituationen zu festigen und zu vertiefen. Das Seminar gibt die Möglichkeit zur Reflexion der eigenen Ressourcen und vermittelt Impulse für den Umgang mit herausfordernden Führungssituationen. Führungskräfte werden gestärkt um im Rahmen ihrer Fürsorgepflicht souverän handeln zu können.

Seminarinhalte:

1. Gesunde Selbstführung und Mitarbeiter*innen Führung durch Führen auf Distanz
2. Formen seelischer Erkrankung und deren Entwicklung
3. Wie kann ich Überlastungssignale leichter erkennen?
4. Welche Zusammenhänge gibt es zwischen Überlastung und Burnout?
5. Der Umgang mit gefühlter Belastung
6. Bewährt! Psychohygiene – Den Kopf frei bekommen
 - Training bewährter Techniken
7. Einschränkende Überzeugungen- wie können wir sie ablegen?
 - Training bewährter Techniken
8. Self Care- gut mit sich umgehen, sensibel sein für Überforderung
 - Unser Programm: Wie wir selber mit den Belastungen der Führungsrolle bekömmlicher umgehen können
9. Exkurs: Umgang mit Sucht
10. Probleme wahrnehmen und ansprechen
 - Reflexion von Praxissituationen
 - Verhaltensdemonstrationen durch den Trainer

*Neues Wissen • Erfolge gezielt planen • Hoher Erlebniswert • Noch erfolgreicher werden
Zahlreiche Übungsmöglichkeiten • Mit Freude lernen • Persönliche Weiterentwicklung
Sofortige Anwendbarkeit • Unmittelbarer Nutzen • Direkter Praxis Bezug*

Jüdefeld-Seminare

SEMINARE FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE DER WIRTSCHAFT UND VERWALTUNG

NEUE HORIZONTE!

Seit über 30 Jahren

2.

11. Tipps für eine gute Gesprächsführung- was sagen? Was nicht?
12. Wertschätzende Führung als Gesundheitsressource
 - In der Krise: Umgang mit Mitarbeitenden nach negativen Lebensereignissen und subjektiven Überlastungen
 - Nach der Krise: Rückkehr von Mitarbeitenden nach einer Krankheitsphase
13. Ihre Wünsche. Themen aus dem Kreis der Teilnehmer*innen
14. Nachhaltigkeit! Mit Hilfe des Trainers Vereinbarung des persönlichen Programms für die Zeit nach dem Seminar
 - Was waren meine wichtigsten Lerninhalte?
 - Was will ich in die Praxis umsetzen?
 - Wo können Schwierigkeiten auftreten? Wie will ich damit umgehen?
 - Benötige ich Unterstützung? Von wem?
 - Bilanz- wann?

Methoden: Kurze Impulsreferate, Einzel-, Klein- und Großgruppen Arbeit, Verhaltensdemonstrationen durch den Trainer, praxisorientierte Beispiele, zahlreiche praktische Übungen.

Zielgruppe: Führungskräfte

Dauer: 2 Tage

Der betriebliche Nutzen dieses Seminars:

- Wir können Belastungssymptome bei uns und Mitarbeitenden leichter erkennen und angemessen gegensteuern
- Wir werden sensibilisiert für ein gesundes Führen
- Wir lernen konkrete Möglichkeiten für ein gesundes Führen kennen

Der Trainer steht auch zur Erörterung vertraulicher persönlicher Fragen zur Verfügung.

Gerne entwickeln wir für Ihre speziellen Bedürfnisse ein passgenaues Veranstaltungskonzept. Sprechen Sie mit uns!

Dieses Seminar wird auch als Einzelberatung durchgeführt.

*Neues Wissen • Erfolge gezielt planen • Hoher Erlebniswert • Noch erfolgreicher werden
Zahlreiche Übungsmöglichkeiten • Mit Freude lernen • Persönliche Weiterentwicklung
Sofortige Anwendbarkeit • Unmittelbarer Nutzen • Direkter Praxis Bezug*