

**NEU!**

Burnoutprävention für ‚junge‘ Führungskräfte - resilient Erfolge sichern

Als ‚junger Chef‘ mit Team-Balance punkten und dabei resilient neue Herausforderungen meistern. Nutzen Sie die Führungseinflussfaktoren für gesunden Erfolg und gestalten Sie Ihre Führungsaufgabe auf der Basis eines gesunden und nachhaltigen Führungsstils!

Mit der Übernahme von Führungsverantwortung erleben Sie Teamarbeit plötzlich aus einer ungewohnten Perspektive. Chefs sind zahlreichen Belastungen ausgesetzt und zugleich beeinflussen sie die Gesundheit und Arbeitsfähigkeit ihrer Mitarbeitenden. Die neue Aufgabe erfordert auch, Aufgaben, Zusammenarbeit und Arbeitsprozesse entlastend zu gestalten und Belastungen für Ihre Mitarbeitenden abzufedern. Umso wichtiger ist es, Belastungen bei sich und anderen zu erkennen und ihnen gezielt und nachhaltig entgegen zu steuern – für mehr Balance und gesunde Energie im Joballtag!

Inhalt

ICH

- Zusammenhang von Gesundheit und (Selbst-)Führung
- Reflexion der persönlichen Führungs-Kraft
- Selbstgefährdung von Führungskräften im Joballtag
- gesunde Selbstführung als Basis gesunder Teamführung
- Batterie-schonend arbeiten
- Selbstführung mit positiver Selbstbewertung
- Umgang mit (eigenen) Erwartungen
- Ressourcen kennen und nutzen

FÜHRUNGSROLLE

- Bedeutung und Möglichkeiten der Führungskraft
- Vorleben gesunder Selbstführung
- Erfolgsfaktoren für gesunden Erfolg

TEAM

- einen gesunden Führungsstil entwickeln
- präventive Aufgabengestaltung
- praktische Maßnahmen
- Gesundheit zum Thema machen
- Mensch sein – Menschen führen
- Rahmen gestalten: Ansprechbarkeit, Prozesse gestalten, Pausenmanagement & Co.
- Umgang mit Konflikten im Team
- auf Tuchfühlung gehen: Umgang mit Burnout gefährdeten Mitarbeitenden

Zielsetzung / Nutzen

Die Teilnehmenden entwickeln ein Verständnis für den Zusammenhang von persönlicher und beruflicher Balance und reflektieren den eigenen Arbeits- und Führungsstil. Sie erkennen, welche Einflussfaktoren die Führungskraft auf die eigene und die Teamgesundheit hat und wie sie diese steuern können. Im Expertendialog und durch unterstützende Übungen setzen sie sich mit praktischen Maßnahmen und zur Verankerung von Burnoutprävention und Gesunder Führung im Joballtag auseinander und erarbeiten die Basis Ihres individuellen gesundheitsorientierten Führungsstils. Sie erhalten Hinweise und Handlungsoptionen für mehr Balance und gesunde Energie im Joballtag.

Zielgruppe

Junge Chefs und Unternehmer, Führungseinsteiger, Nachwuchsführungskräfte, aber auch Führungskräfte, die Ihren Führungsstil erweitern wollen, Personaler und Betriebsräte

Trainer:
Anja
Leuchtmann

Dauer:
2-3 Tage je nach
Übungsbedarf

Gruppe:
6-12 TN

Setting:
Training /
Workshop

Methoden:
Trainerinput,
Reflexionen,
Expertendialog
Handlungshilfen

Investition:
gemäß
individuellem
Zuschnitt
zzgl. USt.

Seite 1

„Wenn ich einen Wunsch frei hätte,
würde ich mir nicht Reichtum und Macht wünschen,
sondern ein leidenschaftliches Gespür für Potenzial-
ein Auge, das die Möglichkeiten sieht.“ Søren Aabye Kierkegaard

HRPlan | Anja Leuchtmann | 72735 Reutlingen

büro: 07121-3178701 | mobil: 0160-48 41 629
web: www.hrplan.org | mail: anfrage@hrplan.org