

# **Gesund Führen - sich selbst und andere !**

Tanja Hornburg



## **Das Gesicht hinter der Marke Veränderungsfitness®**

Reflektiert – Individuell – Pragmatisch –  
Lösungsorientiert

### **Tanja Hornburg**

- Business und Stärken Coach
- Mentaltrainerin
- Reiss Motivation Profile Master®
- Fachkraft für betriebliches Gesundheitsmanagement
- Gesundheitsexpertin KMU
- Change Management Beraterin
- umfangreiche Führungserfahrung



Dieses Seminar beinhaltet:

- Zusammenhang zwischen Gesundheit, Persönlichkeit, Führung, Kommunikation, Arbeitsbedingungen, Leistung und Unternehmenserfolg.
- Gesundheitsbegriff, Salutogenese: Konzept/Faktoren, Resilienz.
- Was "gesund führen" heißt und welchen Einfluss Sie als Führungskraft auf das Wohlbefinden und die Leistung Ihrer Mitarbeiter haben.
- Reflektion Ihrer eigenen Haltung als Führungskraft sowie Ihres Gesundheits- und Stressverhaltens.
- Wie Sie gesundes Arbeiten fördern können und welche besonderen Rollen Sie dabei ausüben.
- Möglichkeiten, wie Sie Selbst- und Erwartungsmanagement ausbalancieren können.
- Umgang mit Stress: Belastungsabbau und Ressourcenaufbau.
- Einfluss von Mitarbeiterpersönlichkeit, Motive, Stärken, Kompetenzen und Reifegrad auf das Leistungsvermögen.
- Motivations- und gesundheitsförderlicher Kommunikations- und Führungsstil.
- Grundprinzipien und Nutzen eines gesundheitsförderlichen Führungsverhaltens.
- Auffälligkeiten und Belastungen im Rahmen eines Gesundheitsgesprächs ansprechen und Grenzen als Führungskraft.
- Ableitung von individuellen Gesundheitszielen und Maßnahmen für die Transfersicherung in den Arbeitsalltag.

# Ablauf Tag 1

Tag 1	Inhalte
10.00-11.15	Einstieg, Erwartungen, Grundlagen
11.15-11.30	Pause
11.30-12.45	Zusammenhänge Gesundheit-Führung-Kommunikation-Leistung-Unternehmenserfolg
12.45-13.45	Pause
13.45-15.30	Reflektion: Wie belastet sind Sie als Führungskraft und wie gehen Sie mit Stress um? Was tun Sie für Ihre Gesundheit? Brainstorming Resilienz
15.30-15.45	Pause
15.45-17.30	Trainerinput und Austausch: Was heißt „Gesund Führen“ für Sie und wie können Sie gesundes Arbeiten fördern?

Zweitätiges Seminar mit Workshop-Elementen, Reflexionsübungen, Austausch (Kleingruppen, Plenum) und konkreten Umsetzungsmaßnahmen für den Transfer in den Alltag.

8-12 Teilnehmer/-innen

# Ablauf Tag 2

Tag 1	Inhalte
09.00-10.15	Motivations- und gesundheitsförderlicher Führungs- und Kommunikationsstil: Was macht ihn aus, was beeinflusst ihn?
10.15-10.30	Pause
10.30-11.30	Gesundheitsgespräch / Input und Austausch: Ansprache von Auffälligkeiten bei Mitarbeitern und Grenzen als Führungskraft.
11.30-12.15	Ableitung von 1-3 Gesundheitszielen für die praktische Umsetzung.
12.15-12.30	Pause
12.30-13.00	Abschluss: Feedback und Blitzlicht „Umsetzungsideen“

Am Ende des Seminars wissen Sie um die Zusammenhänge zwischen Gesundheit, Führung, Kommunikation und Unternehmenserfolg, haben ihr eigenes Gesundheits- und Führungsverhalten reflektiert, wissen was gesunde Führung ausmacht und können mit Auffälligkeiten und Belastungen bei Mitarbeitern umgehen.

Im Rahmen einer gesunden (Selbst-) Führung leiten Sie daraus für sich sowie für Ihre Arbeit jeweils 1-3 konkrete Ziele sowie Maßnahmen für die praktische Umsetzung ab.