



**Gesundes Führen**  
Führungskräftetraining

Februar 2019

# Kurzbeschreibung



Die Führungsaufgabe beginnt bei der Selbstfürsorge. Denn nur wenn ich als Führungskraft selbst gesund bin und es mir einigermaßen gut geht, kann ich auch meine Mitarbeiter gut führen.

Als Führungskraft ist man selbst zahlreichen Belastungen ausgesetzt. Gleichzeitig sollen jedoch auch die Belastungen der Mitarbeiter von der Führung abgefedert werden. Dieser Funktion im Pufferbereich gerecht zu werden und dabei noch seine eigenen Zielvorstellungen im Auge zu behalten, ist eine Herausforderung.

In dem eintägigen Training wird zunächst ein Augenmerk auf die individuellen Belastungen der Führungskräfte gelegt und Methoden der Selbstfürsorge in Form von mentaler Stressreduktion und Entspannungstechniken erlernt.

Anschließend werden die Grundpfeiler eines gesunden Führungsstils reflektiert. Die Führungskräfte bekommen hier praxisnahe Methoden an die Hand, die eine mitarbeiterorientierte und gesundheitsgerechte Führung unterstützen.



# Ablaufplan

<b>Zeitstruktur</b>	<b>Thema</b>	<b>Inhalt</b>
8.30 bis 10.00 Uhr	Kennenlernen und Einstieg ins Thema	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ablauf, Vorstellungsrunde, Erwartungen</li><li>▪ Zusammenhang von Führung und Gesundheit</li></ul>
10.00 bis 10.15 Uhr	Pause	
10.15 bis 12.15 Uhr	SelfCare als Basis gesunder Führung	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Eigene Ressourcen und Belastungen</li><li>▪ Die inneren Antreiber – Wie kann ich stresserzeugende Gedanken entschärfen</li><li>▪ Anwendung von Methoden und Techniken zum besseren abschalten und entspannen</li></ul>
12.15 bis 13.15 Uhr	Pause	
13.15 bis 15.15 Uhr	Grundpfeiler gesunder Führung Teil 1	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Wertschätzendes Feedback</li><li>▪ Interesse durch Präsenz und aktives Zuhören</li><li>▪ Informationen, Transparenz, Partizipation</li></ul>
15.15 bis 15.30 Uhr	Pause	
15.30 bis 17.30 Uhr	Grundpfeiler gesunder Führung Teil 2	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Soziale Unterstützung</li><li>▪ Informationen, Transparenz, Partizipation</li></ul>

# Trainerin Jennifer Jensen



Mein Name ist Jennifer Jensen und ich habe es mir zur Aufgabe gemacht Unternehmen bei ihrer Gesundheitsförderung tatkräftig zu unterstützen!

Führung spielt bei der Schaffung eines gesundheitsfördernden Arbeitsumfeldes eine essentielle Rolle. In meinem Training bekommen die Führungskräfte praxisnah vermittelt, wie Sie ihre eigene Gesundheit und die ihrer Mitarbeiter bestmöglich schützen können.

## Schwerpunkte

Beratung, Führung & Stressmanagement

## Qualifikationen

- *M.A. of Arts Public Health, Universität Bremen*
- *BGM-Beraterin*
- *zertifizierte Stressmanagement-Trainerin*
- *zertifizierte Kursleiterin für Autogenes Training*
- *zertifizierte Kursleiterin für Progressive Muskelentspannung*