

Gesunde Führung

Konzeptvorstellung



Führungskräfteworkshop – gesunde Führung



Grundsätzliches:

- Der Workshop wird von dem externen Moderator, Dipl.-Psych. Stefan Dubenkrop, durchgeführt.
- Insgesamt 2-tägiger Workshop für eine Gruppe von Führungskräften (grds. max. 15 TN) im Tagungshotel Graf Bentinck in Dangast

Die Inhalte der Sitzungen orientieren sich an folgenden Fragestellungen

A) Stellenwert von individueller Gesundheit für der Führungskräfte

- Was bedeutet mir Gesundheit?
- Wo sehe ich Defizite in meinem persönlichen Gesundheitsverhalten? Worin liegen die Gründe dafür?
- Was trage ich persönlich zu meiner Gesundheitsförderung bei?
- Was kann ich persönlich tun, um meine Gesundheit zukünftig verstärkt zu fördern?
- Wie gehe ich persönlich es konkret an?

Die Inhalte der Sitzungen orientieren sich an folgenden Fragestellungen

B) Strukturen/ Miteinander

- Wie sehen optimierte Führungsstrukturen im Betrieb aus, um uns in unserem individuellen und gemeinsamen Gesundheitsverhalten zu fördern?
- Was können wir miteinander tun, um uns gegenseitig zu stärken?
- Wie gehen wir gemeinsam vor um die erarbeiteten Optimierungsvorschläge umzusetzen?
- Führung/ Vorgesetztenverhalten insbesondere vor dem Hintergrund der Vorbildfunktion im Kontext der Gesundheitsförderung
- Unser Miteinander – Teamentwicklung – Was können wir gemeinsam verabreden um soziale Unterstützung zu fördern und Gesundheitsförderungspotenziale zu stärken?
- Information – Wie findet der Informationsfluss statt, was kann getan werden um Information im optimierten Rahmen auszutauschen?
- Ausstattung des Arbeitsplatzes – Gibt es an der Ausstattung des Arbeitsplatzes Gestaltungsbedarf?
- Arbeitsanforderungen qualitativ/ quantitativ – Gibt es Anzeichen für ein unausgewogenes Anforderungsgeschehen? Wie kann es optimiert werden?

Ergebnisse – Umsetzung - Controlling

- Ziel ist es, aus dem Workshop heraus direkte Maßnahmen der Verhaltens- und Verhältnisoptimierung abzuleiten und zeitnah umzusetzen.
- Die Ergebnisse des Workshops werden untergliedert in Vereinbarungen, die direkt im Führungskreis in die Umsetzung gebracht werden und evtl. Empfehlungen, die zur weiteren strategisch-perspektivischen Umsetzung an einen (evtl. vorhandenen) Steuerkreis Gesundheit weitergeleitet werden.
- Es ist empfehlenswert nach Abschluss des Workshops im Abstand von ca. ½ Jahr ein Feed-Back Zirkel von ca. 2-3 stündiger Dauer durchzuführen, der die Umsetzung und Wirkung der vereinbarten/ getroffenen Maßnahmen reflektiert und bewertet.

Agenda exemplarisch Tag 1

1. Tag Anreise bis 09:30h

10:00 -12:00 h: Moderiertes Modul mit allen TN: „Gesundheit!“

Einstiegsthese zur erwarteten Wirksamkeit der Fortbildung, Erwartungen an die Veranstaltung, Stellenwert von Gesundheit, Meine individuelle Gesundheit/unser gemeinsames Gesundheitsverhalten als Führungskräfte, Defizitanalyse – erste Ideen, die helfen den genannten Defiziten entgegen zu wirken.

12:00 – 14:00 h: Mittagspause

14:00 – 15:30 h: Info- Impulse- Austausch mit allen TN: „Führung und Stress !“

Was ist eigentlich Stress? Was läuft in meinem Körper ab? Lebens- und Arbeitsstile: Was hilft, den Stress abzubauen - zu reduzieren? Soziale Unterstützung und ihr Stellenwert zur Stressbewältigung insbesondere für Führungskräfte. Die Ursachen von Stress erkennen und ihnen weitestgehend entgegenwirken! Sofortwirksame Entspannungstechniken gemeinsam erleben

15:30 – 16:00 h: Kaffeepause

16:00 – 18:00 h: Moderiert Teil 2: Optimierungspotentiale

Führung & Gesundheit, Rolle und Verantwortung, Entwicklungspotentiale, Erste Ideen, die helfen, mögliche Schwachstellen zu reduzieren/abzubauen, Ranking

18:30 – 20:00 h: Abendessen

20:00 – 23:00 h: Angebot – Vitalwerte-Check!

Ergänzende Angebote. Sport-Spiel-Spaß-Freizeit, „Get Together“

Agenda exemplarisch Tag 2

2. Tag

9:00 – 12:30 h: Moderierte Analyse Teil 2: Ideen, die helfen Arbeitsoptimierungen umzusetzen

- Die gemeinsam entwickelten Ideen der 1. Sitzung werden in einem To-Do Raster/ Handlungsprofil konkretisiert und zur strategischen Umsetzung aufbereitet.
- Ausblick
- Angebot: Ferncoaching oder Vor-Ort-Coaching: individuelle Ernährungsberatung*
- Feed-Back Seminar in ca. 6 Monaten
- Seminarkritik

***Jeder TN erhält das Angebot sich durch eine Ernährungsberaterin für die Umsetzung des individuellen Ernährungsverhaltens telefonisch beraten zu lassen**

Veranstaltungsort



Herzlich Willkommen im

Hotel Graf Bentinck

Hotel - Graf Bentinck,
Dauenser Str. 7, 26316
Varel Dangast,
Telefon: 04451/139-0,
Mail: info@Bentinck.de