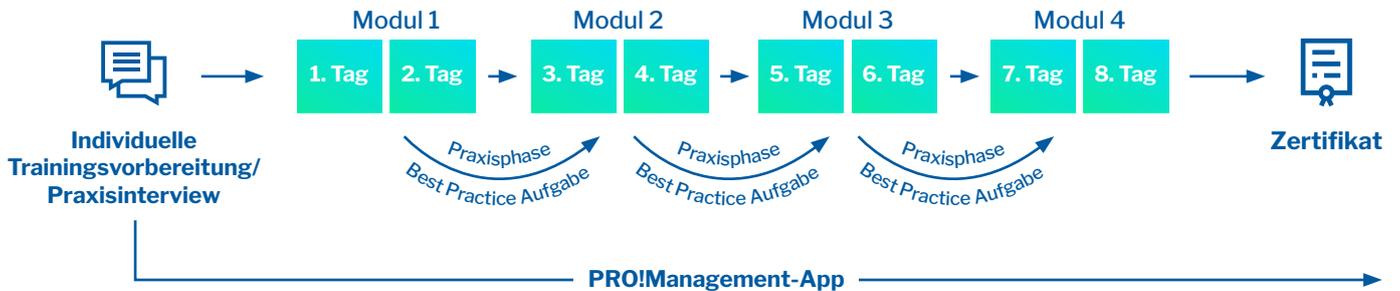


# GESUND FÜHREN

## Gesundheitsorientierte Führung im motivierten und erfolgreichen Team

Durch den demografischen Wandel, steigende Lebenserwartung, höheres Renteneintrittsalter und fehlende Fachkräfte kommt es zu einer Veränderung der Altersstruktur bei den Beschäftigten in Deutschland. Firmen stehen vor der Aufgabe, die Mitarbeiter:innen im Arbeitsleben möglichst lange gesund und fit zu halten. Eine unabhängige Studie der FH Köln zeigt: Durch gesundes Führen steigt die Zufriedenheit und die Zahl der Krankheitstage sinkt. Über 250 Führungskräfte aus dem Gesundheitsbereich, aus Krankenhäusern und Alten- und Pflegeheimen haben an Test-Trainings teilgenommen und die „neue gesunde Führungskultur“ umgesetzt. „Gesund Führen“ ist das Schlagwort für eine neue Führungskultur, die mit gesundheitsorientierten Führungskräften Mitarbeiter:innen motiviert, zum gemeinsamen Erfolg beizutragen.

### 8-TÄGIGES MODULAR AUFBAUENDES TRAINING



**PRO!**  
MANAGEMENT

Soll-Ist-Analyse (Individuelles Praxisinterview)

Merk- und Arbeitsblätter (DIN A4-Ordner)

PRO!Management-Kompakt (DIN A6-Ordner mit Merkkarten)

PRO!Management-Zertifikat

PRO!Management-App

### IHR GEWINN

Soll-Ist-Analyse im Vorfeld

Trainingsbegleitendes Kompetenz-Entwicklungsprojekt

Schriftlich fixierte Entwicklungsschritte zwischen den Trainingstagen

Erfahrungspräsentationen/Best Practice

Lerntteams/Umsetzungs-Lernkontrolle

Finaler Erwartungsaustausch

Lehrmaterialien

PRO!Management-App

## ZIELE DES TRAININGS

Verbesserung von Motivation und Gesundheit der Mitarbeiter:innen am Arbeitsplatz durch eine gesunde Selbstführung und Erzielen gemeinsamer Erfolge.

In Praxisübungen trainieren die Teilnehmer:innen an Beispielen aus dem beruflichen Alltag, erhalten Feedback, finden kreative Lösungen und erlernen neue Werkzeuge für ihre Führungsaufgaben.

Anhand wissenschaftlicher Tools erkennen die Teilnehmer:innen ihr eigenes Gesundheitsverhalten in der Führung und können die erarbeiteten Instrumente im beruflichen Alltag sofort anwenden.

Die Teilnehmer:innen werden begleitet und bei der erfolgreichen Umsetzung aktiv unterstützt.

Der/die Trainer:in gibt den Teilnehmer:innen Ideen und Instrumente mit auf den Weg, die sie zwischen den einzelnen Trainingsmodulen anwenden und mit denen sie eigene Erfahrungen machen können. Wichtig ist, dass sie authentisch bleiben und ein eigenes Wording in der Praxis verwenden.

In den Folgemodulen arbeiten die Teilnehmer:innen in der Gruppe gemeinsam an ihren Entwicklungen, basierend auf den persönlichen Erfahrungen.

## AUSZUG INHALTE UND THEMEN

Gesunde Führung: Merkmale, Aufbau und Entwicklung eines gesundheitlichen Führungsstils, Entwicklung von Haltung und Persönlichkeit

Bewusster gesundheitsorientierter Führungsstil, bereichsorientierte Anwendung der Führungsinstrumente, Vereinbarkeit von Führung und betrieblichem Gesundheitsmanagement

Gesundheitsmanagement: Firmenspezifische Anwendung und Umsetzung, schnelle und effektive Reaktion auf Veränderungen, Erfahrungsaustausch

Teamförderung: Lösungsorientiertes- und Unternehmer:innen-im-Unternehmen-Denken

Status und Statusspiele: Definition von Status, Statusverhalten, Statuskämpfen und die eigene Rolle in der Führung

Ordnungssystemen in Gruppen: Hierarchien, „heimliche“ Chefs/:innen, Generationsverhältnisse und unterschiedliche Kulturen

Quick-Check: Erkennen berufsspezifischer Belastungen im Arbeitsalltag (Arbeitsorganisation, soziale und persönliche Belastung)

Salutogenese: Faktoren der Entstehung von Gesundheit und Gesundbleiben, Wertschätzung, Motivationsschere und Kohärenzgefühl

Entstehung, Vermeidung, Abbau und Umgang mit Stress

Belastung und Burn-Out: Zwölf Phasen des Burnouts, Selbsterkenntnis und Erkennen der Symptome, Burn-Out im Mitarbeiter:innengespräch

Mitarbeiter:innenjahresgespräche – Fürsorgegespräche – Rückkehrgespräche – Konfliktgespräche

Konfliktmanagement: Führen schwieriger Situationen mit einzelnen Mitarbeiter:innen oder im Team zu einer Win-Win-Situation, Adressieren von Erwartungen, korrekte Formulierung von Kritik und Aufzeigen von Wegen zur Verbesserung

Rechtzeitiges Erkennen und Abstellen von Mobbing und Mobbingvorwürfen

Steuerungsinstrument GeWIEVtes Feedback: Kommunizieren von Erwartungen und Einsatz von Ich-Botschaften



Zielgruppe: Dieses Training ist konzipiert für Mitarbeiter:innen mit Führungsverantwortung, die bewusst „Gesund führen“, z.B. Abteilungs- und Teamleiter:innen, Sachgebiets-, Gruppen-, Betriebs- und Bereichsleiter:innen



Ziel ist das Erreichen von Synergieeffekten durch den Erfahrungsaustausch der Teilnehmer:innen – so können sie ihren Blick noch einmal öffnen und von anderen Sichtweisen profitieren.



Gruppengröße: Mind. 4, max. 12 Teilnehmer:innen

**Dieses Training bieten wir als maßgeschneidertes Inhouse-Training an.**  
Bei Interesse kontaktieren Sie uns gerne.

 +49 221 6430362-0

 [info@pro-ag.de](mailto:info@pro-ag.de)