

Gesund führen – gesundes Führen

Zielgruppe

Führungskräfte (mindestens 5 Teilnehmer – maximal 8 Teilnehmer)

Situation

Führungskräfte übernehmen eine Vielzahl von verschiedenen Verantwortungen, oftmals in einem sehr intensiven Berufsumfeld. Sie sind gefordert wenn es darum geht, Betriebsklima, Motivation und Anwesenheitsquote zu verbessern. Sie sollen z.B. Stress reduzieren und Ressourcen aufbauen – keine leichte Aufgabe angesichts der wachsenden Belastungsdichte. Aus unternehmerischer bzw. betriebswirtschaftlicher Sicht können durch gesundes Führen Ausfallzeiten reduziert und Einsatzzeiten aufgrund positiver Bewältigung der Führungstätigkeit optimiert werden.

Führungskräfte sollten bei der Bewältigung ihrer Aufgaben unterstützt werden und Hilfsmittel zur Verfügung gestellt bekommen, damit sie auch auf sich selbst achten können und somit zu ihrer eigenen Gesundheitsförderung und Entlastung beitragen. Zudem sollte dann in einem zweiten Schritt die Thematik des Gelernten auf ihre Mitarbeiter transferiert werden.

Seminarinhalte

Teil 1

- Woran erkenne ich „Stress“? Was sind meine persönlichen Stressoren?
- Hintergründe zum Stress (Glaubenssätze, Arbeitsbedingungen, etc.)
- Stressreaktionen und Belastungsmanagement
- Tipps im Umgang mit Stress (Achtsamkeit, Zeitmanagement, Rahmenbedingungen)
- Aktions- und Entlastungsplan für die Praxisphase erstellen

Teil 2

- Woran erkenne ich, dass meine Mitarbeiter überlastet sind?
- Welche Rahmenbedingungen kann ich als Führungskraft schaffen, um Stress meiner Mitarbeiter abzubauen oder zu reduzieren?
- Wie kann ich meine Mitarbeiter unterstützen? (Tipps)

Ziele

Das Gesamtziel ist, die Achtsamkeit der Führungskräfte auf ihre eigene Gesundheit durch dieses Seminar zu stärken und gleichzeitig den Führungskräften die Möglichkeit zu geben, auch auf ihre Mitarbeiter entsprechend zu achten.

Die Teilnehmer lernen:

- Im Teil 1 anhand von Informationen, Ideen und Anregungen, wie sie mit Stresssituationen besser und gesünder umgehen können
- Im Teil 2, wie sie Indikatoren für Stress und Belastung ihrer Mitarbeiter erkennen. Sie erhalten Tipps im Umgang mit Mitarbeitern und wissen, wie sie Rahmenbedingungen „stressfreier“ gestalten können

Datum

12.09.2017 (1. Teil)

24.10.2017 (2. Teil)

Ort

ebbtron

Dunkelnberger Straße 39

42697 Solingen

Preis

399,00 € zzgl. 19% gesetzliche USt

399,00 € zzgl. 19% gesetzliche USt

Referent – Ute Sändig



Eigentümerin „Team Sändig“
(Unternehmerin mit Schwerpunkt Personalentwicklung in den Bereichen Führung, Service und Vertrieb)

Ausbildung / Weiterbildung

- Kaufmännische Ausbildung
- Trainerausbildung
- Mehrgenerationale Psychotraumtherapie nach Prof. Ruppert
- NLP Grundkurs
- Lösungsorientierung nach de Shazer

Tätigkeiten / Schwerpunkte

- 25 Jahre Erfahrung im Bereich Training und Personalentwicklung im internationalen Umfeld
- Training und Beratung in den Bereichen Service/Kundenorientierung , Sales und Führungskräfteentwicklung
- Coaching und Begleitung
- Aufstellungsarbeit

Beratungs- und Trainingstätigkeit

- Personalentwicklung
- Kundenorientierung – Customer Experience
- Vertriebsentwicklung
- Führungskräfteentwicklung

Persönliches

Ute Sändig zeichnet sich dadurch aus, dass sie gute Fragen stellt, um die Situation ganzheitlich zu erfassen und kreative Lösungen zu entwickeln. Kunden schätzen ihre Empathie, Authentizität und Kundenorientierung. Bei Projekten hält sie die Ziele des Unternehmens im Blick und versucht gleichermaßen den Einzelnen mitzunehmen. Sie betrachtet die Dinge im Zusammenhang und verfolgt einen systemischen Ansatz, um Nachhaltigkeit zu sichern. Ihr Motto „Passion for People“ erlebt man sowohl in der Zusammenarbeit als auch in Seminaren und Workshop.

Methodik im Seminar

- Moderation
- Präsentation
- Interaktive Übungen und Diskussionen
- Gruppenarbeit
- Selbsteinschätzungen