

Gesund Führen – sich und andere



In der heutigen Arbeitswelt sind Führungskräfte mit steigenden Anforderungen, digitalen Herausforderungen und zunehmender Belastung konfrontiert. Erfolgreiche Führung bedeutet daher nicht nur, die Produktivität zu steigern, sondern auch das Wohlbefinden der Teams aktiv zu fördern. Ein gesundes Arbeitsumfeld umfasst mehr als nur die Vermeidung von Krankheiten – es stärkt das körperliche, mentale und emotionale Wohlbefinden.

Gesunde Führung beginnt mit Selbstführung: Führungskräfte, die ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen kennen, bewältigen Stress besser und wirken als positives Vorbild. Dazu gehört auch der bewusste Umgang mit digitalem Stress. Gleichzeitig steigert eine wertschätzende und gesundheitsorientierte Mitarbeiterführung Motivation, Produktivität und die langfristige Bindung ans Unternehmen.

Dieses Seminar vermittelt praxisnahe Strategien zur Stressbewältigung und Gesundheitsförderung. Führungskräfte lernen, wie sie durch ihr Verhalten und gesunde Arbeitsbedingungen die Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit ihrer Teams nachhaltig stärken.

Die Inhalte der Veranstaltung:

- ✓ Wechselwirkungen zwischen Führung, Arbeitsbedingungen und Gesundheit
 - Strategien zur gesunden Selbstführung und Stressbewältigung im Führungsalltag
 - Reflexion des eigenen Führungsstils und dessen Einfluss auf die Mitarbeitendengesundheit
- ✓ Gesundheitsorientierte Führungstechniken wie z. B. Belastungsausgleich, Ressourcenorientierung und wertschätzende Kommunikation
- ✓ Eigenverantwortung der Mitarbeitenden und Grenzen gesunder Führung

Anmeldungen
nehmen wir jederzeit
gerne entgegen und
planen dieses
Seminar individuell
nach Bedarf.

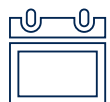
Die Veranstaltung im Überblick:



Die Seminardauer beträgt 2
Tage.



Saskia Kuhmann,
Coaching - Beratung - Training



*2026 nicht im Seminarangebot
enthalten.*



Führungskräfte

