

Gesunde Führung im Fokus



Gesundheit ist ein sehr hohes Gut! Wir werden immer älter und müssen zunehmend länger arbeiten. Darüber hinaus stellen Veränderungen in der Gesellschaft sowie auf dem Arbeitsmarkt Führungskräfte vor komplexe Herausforderungen. Gerade deshalb ist es besonders wichtig, mit seinen Ressourcen sorgsam und richtig „hauszuhalten“, um auf lange Sicht ein gesundes und ausgeglichenes Leben zu führen.

In diesem Seminar befassen sich die Führungskräfte mit den Themen Stress und Gesundheit in der Führung. Die Teilnehmenden erfahren, wie sie auf sich selbst achten und wie stressauslösende Bedingungen erkannt und diesen begegnet werden können. Darüber hinaus wird im Austausch der eigene Umgang mit Stress reflektiert, das Thema „Achtsamkeit“ beleuchtet und Grundlagen zum Konzept der „Resilienz“ kennengelernt, um Möglichkeiten zur Stärkung der eigenen Ressourcen zu entwickeln. Zudem wird sich mit dem Thema „Gesund Führen“ befasst. Die Teilnehmenden erfahren, wie das Bewusstsein geschärft werden kann, an welchen Merkmalen man Überlastung oder Unterforderung bei Mitarbeitenden erkennt und welche Aspekte in der Mitarbeiterführung eine besondere Rolle spielen.

Nach sechs Monaten laden wir die Teilnehmenden zu einem Erfahrungsaustausch ein, in dem sie sich mit Ihren Kollegen über ihre Erfahrungen der Seminarthemen austauschen, diese reflektieren sowie Ideen und Lösungsmöglichkeiten zu Herausforderungen entwickeln werden.

Die Inhalte der Veranstaltung:

- ✓ Reflexion der eigenen Rolle als Führungskraft in belastenden Arbeitssituationen
- ✓ Auseinandersetzung mit Stress und Gesundheit in der Führung
- ✓ Achtsamkeit gegenüber sich selbst
- ✓ Erkennen der Stresssymptome sowie stressauslösende Bedingungen
- ✓ Kennenlernen des Konzepts der Resilienz als Stressbewältigungsstrategie
- ✓ Merkmale der Überlastung oder Unterforderung bei Mitarbeitenden

Anmeldungen sind
jederzeit möglich.



Die Veranstaltung im Überblick:



Die Seminardauer beträgt 2 Tage; zzgl. eines 1,5-tägigen Erfahrungsaustauschs nach ca. sechs Monaten.



06.-07.10.2026



Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt.



Trainer- und Referententeam der Personalentwicklung



Führungskräfte der MERKUR SPIELBANKEN NRW & ST



Die Anmeldung erfolgt über die zuständigen PE-Beauftragten.

