

## Gesundes Führen

**Grundlage für ein erfolgreiches Betriebliches Gesundheitsmanagement**

**Übergeordnete Ziele: Verbessern der Arbeitssituation durch einen gesunden Führungsstil**

**Nachhaltig und praxisorientiert**



Studien zeigen, dass insbesondere das Führungsverhalten der Vorgesetzten die Gesundheit der Mitarbeiter stark beeinflusst. Bei vergleichbar hoher Arbeitsbelastung fühlen sich Mitarbeiter, deren Arbeitssituation oft durch positive Rückmeldung der Führungskraft gestärkt wird, geringer beansprucht und weniger gestresst. Neben der Verantwortung für die Gesundheit der Belegschaft, sind die Führungskräfte auch selbst hohen Belastungen ausgesetzt. Ein bewusster Umgang mit der eigenen Gesundheit beeinflusst den gesundheitsförderlichen Umgang der Mitarbeiter in hohem Maße, da das Gesundheitshandeln der Vorgesetzten oft als Vorbild für das Gesundheitshandeln der Mitarbeiter dient.

### Inhalte der IKK Seminare für gesundes Führen

#### Eigenschaften gesunden Führens:

- › Zusammenhänge von Führen, Gesundheit und Leistung
- › Prinzipien eines gesunden Führungsverhaltens
- › Einfluss von Führen auf die Mitarbeitergesundheit
- › Gesunde Kommunikation
- › Stress und Gesundheit beim Führen von Mitarbeitern
- › Als Führungskraft selbst gesund bleiben
- › Praxistransfer

#### Inhalt des Seminars:

Wie und mit welchen Fähigkeiten setze ich als Führungskraft eine erfolgreiche Entwicklung von Produktivität und Gesundheit in Gang, indem ich selbst zur Ressource und Inspiration für das Entfalten der Potenziale meiner Mitarbeiter werde? Die Dimensionen gesunden Führens werden in unseren Seminaren erarbeitet und in Praxisübungen vertieft.