

## Stressmanagement für Führungskräfte

**Psychische  
Belastung von  
Führungskräften  
reduzieren**

**Übergeordnete Ziele:  
Stressfaktoren beseitigen  
und Ressourcen stärken**

**Steigern der Gesundheit  
und des Wohlbefindens**



Ein Termin jagt den nächsten, Kommunikation auf allen Kanälen, Arbeitsanweisungen rund um die Uhr – die Anforderungen im Job steigen und damit auch der Stress. Das gilt besonders für Führungskräfte. Psychische Belastungen und Ressourcen sind in hohem Maße abhängig von der Qualität des Führens – sowohl des individuellen Führungsverhaltens als auch den vom Unternehmen zur Verfügung gestellten Rahmenbedingungen für ein mitarbeiterorientiertes Führen. Nicht zuletzt sind Führungskräfte selbst Mitarbeiter, die durch ihre Rolle besonders gefordert und oft auch besonders belastet sind. Stressmanagement-Seminare bieten im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements einen passenden Lösungsansatz zur Stressbewältigung.

### Inhalte der IKK Seminare zu Stress und Entspannung

#### Führungsrelevante Stressmanagement-Themen:

- › Burn-Out-Prävention
- › Körper, Psyche und Stress
- › Stress-Prävention im Unternehmen
- › Umgang mit kranken, kränkelnden oder leistungsschwachen Mitarbeitern
- › Gesundheit, Leistung und Demografiemanagement
- › Führen und Resilienz
- › Gesundheits- und leistungsförderndes Management von Handlungsfreiheit
- › Fördern der sozialen Unterstützung
- › Persönlichkeitstypen von Mitarbeitern und ihre Orientierungsrichtungen
- › Traditionelle, klassische und moderne Entspannungsverfahren
- › Pausenmanagement
- › Fehlermanagement

#### Inhalt der Seminare:

Die Stressmanagement-Seminare für Führungskräfte dienen dazu, die Führungskräfte für das Thema Stress zu sensibilisieren und ihnen einen umfangreichen Methodenkoffer an die Hand zu geben, um mit eigenem Stress, aber auch dem Stress der Mitarbeiter umgehen zu können.