

### Inhalte

- Einfluss von Führungsverhalten auf Mitarbeiter und die eigenen Befindlichkeiten
- Entwicklungsansätze zum mitarbeiterorientierten und gesundheitsgerechten Führungsstil
- Stress auslösende Bedingungen
- individuelle Stressanalyse
- Entspannungstechniken und Stressbewältigungstechniken

### Zielgruppe

Führungskräfte aus allen Branchen wie Geschäftsführer, Personalleiter, Betriebs- und Personalräte, Personalentwickler, Abteilungsleiter, Meister, Gruppenleiter und Personalreferenten

### Umsetzung

- Methoden:  
Vortrag, Diskussion, Einzelarbeit, Kleingruppenarbeit, Praxisübungen, Entspannungsübungen
- Teilnehmerzahl:  
maximal 12 Personen
- Seminardauer:  
eintägig, 9.00 Uhr bis 16.00 Uhr
- Ort:  
firmenintern oder in externen Räumlichkeiten



### Trainingsprogramm

Führen wird in Zeiten der Leistungsverdichtung immer schwieriger. Der Umgang mit den Ansprüchen aus verschiedenen Ebenen, demotivierte Beschäftigte und das Gefühl, keine Zeit mehr für Gespräche mit Mitarbeitern zu haben, wird von vielen Führungskräften als zunehmend belastend erlebt.

Gleichzeitig ist der Einfluss von Führungskräften auf das Befinden der Mitarbeiter unbestritten. Sie geben durch ihr eigenes Verhalten Orientierungshilfen vor und nehmen Einfluss auf die Arbeitsbedingungen (Zeit- und Leistungsdruck, Entscheidungsspielräume, Unterstützung, Problembewältigung, Mitarbeitereinsatz). Führungskräfte stehen vor der Aufgabe, sich auf verändernde Bedingungen der Arbeitswelt einzustellen. Kann die Führungskraft mit den wachsenden Anforderungen nicht Schritt halten, so steigt der Stress-Pegel.

Dieses Seminar sensibilisiert Führungskräfte, den Zusammenhang von Führungsverhalten auf die Gesundheit der Mitarbeiter und die eigenen Befindlichkeiten leichter zu erkennen. Sie lernen Stressreaktionen von sich und Mitarbeitern einzuschätzen. Darauf aufbauend werden alltagstaugliche Stressbewältigungsmethoden zur Verbesserung des Umgangs mit Belastungen erarbeitet.

Fit  
im  
Job

### Anmeldung

Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung BGF GmbH • Köln und Hamburg  
Neumarkt 35-37 • 50667 Köln • Tel. 02 21/2 71 80-0 • Fax 02 21/2 71 80-201 • [www.bgf-institut.de](http://www.bgf-institut.de)

Gisela Wahn ([gisela.wahn@bgf-institut.de](mailto:gisela.wahn@bgf-institut.de)) nimmt gerne Ihre Anmeldung entgegen und hält unter 02 21/2 71 80-110 weitere Infos für Sie bereit.