

Gesundheit ist Chefsache!

Unsere Arbeitswelt ist komplexer geworden. Die Schlagzahl im Job nimmt zu. Prozesse verdichten sich. Handy und Laptop erschweren im wahrsten Sinne das Abschalten und eine klare Trennung zwischen Beruf und Privatleben. Stresserkrankungen nehmen zu und verursachen einen hohen wirtschaftlichen Schaden.

Wer nicht richtig fit ist, kann langfristig keine gute Leistung bringen

Das gilt auch für Führungskräfte. Sie tragen nicht nur die Verantwortung für das Erreichen der wirtschaftlichen Unternehmensziele, sondern haben auch eine Fürsorgepflicht gegenüber den Beschäftigten und deren Gesundheit.

Sich und andere gesund zu führen ist eine zentrale Schlüsselqualifikation

Dabei hat die eigene Gesundheit als Führungskraft erst mal Vorrang. Denn wenn die Führungskraft gestresst, erschöpft und ausgebrannt ist, wird sie kein Auge dafür haben, wie es den Mitarbeitenden geht.

Auszeit für Reflexion & zur Neuorientierung

Gesund zu führen - sich selbst und andere - ist eine sehr anspruchsvolle Herausforderung, die alleine nur schwer zu bewältigen ist. Deshalb biete ich Ihnen mit der FührungSWERKSTATT eine innovative Plattform, auf der Sie neue Denkanstöße, Perspektiven und praxisnahe Handlungsanregungen für die Entwicklung eines gesunden Führungsstils bekommen.



Wilfrid Sondag

Diplom-Sozialpädagoge
Familientherapeut
Suchttherapeut
Psychotherapeutischer
Heilpraktiker
Stressmanagementtrainer
Betrieblicher
BGM-Prozessbegleiter

Beratung / Coaching / Training

Kontakt

IGLU-BGM

Am Rüten 102 - 28357 Bremen

Telefon 0421 - 87 83 95 50

Mobil 0172 - 43 66 299

E-Mail w.sondag@iglu-bgm.de

Internet www.iglu-bgm.de

FührungSWERKSTATT

Sie haben die Wahl!

- ◆ **unternehmensspezifisch - regelmäßige Teilnahme an einer inhouse-FührungSWERKSTATT**

oder

- ◆ **branchenübergreifend - regelmäßige Teilnahme an einer externen FührungSWERKSTATT**

**GESUNDER FÜHRUNGSSTIL
GESUNDE MITARBEITENDE**



FührungSWERKSTATT

**Der Weg zu einer
gesunden Führungskultur**



Gesund führen - auf Mitarbeitende und sich selbst achten

Das Ziel

Entsprechend dem Motto „aus der Praxis—für die Praxis“ werden Sie sich in einer stabilen und vertrauten Gruppe

- ◆ regelmäßig zu aktuellen Fragestellungen aus Ihrem Führungsalltag austauschen und konkrete Handlungshilfen für die Bewältigung Ihrer eingebrachten Anliegen erhalten
- ◆ Ihr Führungshandeln und Ihren Führungsstil hinterfragen und neue Denkanstöße und Impulse zur Weiterentwicklung Ihrer Führungspersönlichkeit bekommen
- ◆ Ihre Krisen- und Konfliktkompetenz verbessern
- ◆ Ihre eigene Widerstandsfähigkeit in belastenden Situationen (Resilienz) erhöhen und wirksame Strategien für eine stimmige Selbstfürsorge entwickeln

Die Zielgruppe

- ◆ Führungskräfte, die an aktuellen Anliegen und Herausforderungen aus ihrer alltäglichen Führungspraxis arbeiten, sich persönlich weiterentwickeln und ihre gesundheitsorientierte Führungskompetenz stärken wollen



...neue Ideen und Sichtweisen entwickeln



Die Inhalte

- ◆ ...orientieren sich an den eingebrachten Anliegen der Teilnehmenden, z.B.:
- ◇ Wie begleite ich mein Team gesund durch Veränderungsprozesse?
- ◇ Wie kann ich den Wechsel von Arbeit und Erholung für mich (und andere) gesund gestalten?
- ◇ Wie unterstütze ich psychisch belastete / suchtmittelauffällige Mitarbeitende?
- ◇ Wie führe ich schwierige Gespräche?
- ◇ Wie erhalte ich mir meine Leistungsfähigkeit in Zeiten starker Belastung?

Der Weg

- ◆ Input - Infos und Hintergründe
- ◆ Erfahrungsaustausch
- ◆ kollegiale Beratung
- ◆ erlebnisaktivierende Übungen
- ◆ bei Bedarf flankierendes Einzelcoaching

Der Rahmen

- ◆ Kleingruppenarbeit
- ◆ max. 6 Teilnehmende
- ◆ Mindestteilnahme 6x
(Die Option wiederholter Treffen im gleichen Teilnehmerkreis ermöglicht kontinuierliches und vertieftes Arbeiten an vorhandenen Aufgabenstellungen)
- ◆ Treffen ca. alle 8 Wochen
- ◆ Dauer 4 Stunden
- ◆ Verpflichtung zur Verschwiegenheit
- ◆ Kosten auf Anfrage