

Seminar-Nr. 01187

## **Gesundheitsorientiertes Mindset: Führung & Psyche**

### **Termin**

15.07.2024 - 16.07.2024 , 14 Stunden

15.07.2024 von 09:30 bis 17:00 Uhr,

16.07.2024 von 08:30 bis 17:00 Uhr

### **Zielgruppe**

Führungskräfte, Mitarbeitende und Projektmitarbeitenden, die sich mit ihrem eigenen (Führungs-) Verhalten und den Auswirkungen auf die Gesundheit auseinandersetzen wollen, um so die eigene und die Gesundheit der Mitarbeitenden zu schützen und zu verbessern.

### **Inhalte**

- Gesundheit als Steuerungsgröße: Unsere Psyche - Gefährdung, Krafträuber und Ressourcen
- Führung & Gesundheit: gesundheitsorientierte Führung, Mitarbeitenden- und Selbstfürsorge
- Erkennen von Gefährdungen wie psychischer Ermüdung, unausgewogene Life-Balance, Stressoren, Burnout und psychischen Störungen
- Umgang mit Betroffenen: Führungsstrategie, Gesprächsführung, Praxissituationen
- Selbstschutz: Selbstreflexion, Abgrenzung, Aufbau von Ressourcen sowie Stärkenorientierung für ein gesundheitsorientiertes Mindset

### **Ziele und Methoden**

Psychischer Gesundheitsschutz und psychische Gesundheitsförderung sind zentrale Themen unserer Zeit, dennoch fehlt vielfach das Bewusstsein und/oder die nötigen Kompetenzen für bzw. um ein gesundheitsorientiertes Mindset zu entwickeln. Ziel dieses Trainings ist es ein Bewusstsein zu entwickeln, wie unsere Psyche funktioniert und zu erkennen, was gut und was schlecht für sie ist. Neben dem Erkennen von Warnsignalen im Allgemeinen wird das eigene Gesundheitsverhalten analysiert und reflektiert, um auf dieser Basis die eigenen Ressourcen und die anderer besser zu nutzen sowie Stärken zu stärken.

Im Seminar wird mit den folgenden Methoden gearbeitet: Referentenvorträge, Fragebögen zur Erhebung des eigenen Gesundheits- und Konfliktverhaltens, Fallbeispiele (gerne eigene), praktischen Übungen, kollegialer Austausch, kleine Rollenspiele.

### **Referent/-in**

Prof. Dr. Yvonne Glock

### **Gebühren**

490.00 EUR

zzgl. Tagungs- oder Übernachtungspauschale

### **Ort**

Vitalia Seehotel

Bad Segeberg