

Führungskompetenzen: Beispielhafte Trainingsinhalte

In der Balance bleiben

Einfühlsame Begegnung mit sich und anderen leben

2-Tages-Seminar

Die Führungskräfte in einem Unternehmen sind besonderen Belastungen ausgesetzt, das gilt vor allem für das mittlere Management. Die Schnellebigkeit der Organisationsstrukturen, die Zunahme der Arbeitsverdichtung, die geforderten Sparmaßnahmen, die immer enger werdenden Personalressourcen u. a. m., erhöhen das Tempo in den Arbeitsabläufen – bei gleich bleibender Forderung nach Arbeitsqualität.

Um in dieser Arbeitssituation zu bestehen, bedarf es einer „Förderung und Förderung“ zur „Gesunderhaltung“ der Mitarbeiter von Seiten der Organisationen. Dieses Bewusstsein zu entwickeln und deren Leistungsfähigkeit damit zu stärken, setzt eine Unternehmenskultur der „Selbstfürsorge“ voraus. Diese Kultur der „einfühlsamen Begegnung mit sich und anderen“ ist eine tragende Säule und damit eine essentielle „Ressource“ im Unternehmen, die es mit Behutsamkeit und Achtsamkeit zu schützen gilt.

Teilnehmer

Führungskräfte

Inhalte und Ziele

Begriffsdefinition Gesundheit – Krankheit
Umgang mit Stress und anderen Belastungsfaktoren
Pathogenese – Salutogenese
Konzept der Salutogenese
Kohärenzgefühl und Gesundheit
Kohärenzgefühl/Kohärenzsinn
Work-Live-Balance-Konzept
Testverfahren
Selbst- und Fremdwahrnehmung
Selbstwertgefühl
Gesunderhaltungs-Ressourcen
Wahrnehmungsübungen
Körper – Gefühl – Geist
Persönlichkeitsmodelle – Interaktionsspiele
Körperübungen/Entspannungstechniken und -verfahren
Praxisbeispiele – Transfer in den Berufsalltag
Wissenssicherung – Evaluation