

DER IN BALANCE-WORKSHOP  
„GESUND FÜHREN“

IN • BALANCE



# WORKSHOP „GESUND FÜHREN“ GUT ZU WISSEN

Der dreistündige In Balance-Workshop „Gesund Führen“ stellt eine Einführung in das Thema dar ... und gibt schon eine Menge praktische Tipps. Anhand vieler Beispiele erfahren die Führungskräfte, wie sie mehr tun können für ihre eigene Gesundheit und die ihrer Mitarbeiter. - Zum Abschluss des Workshops erarbeitet jeder seinen eigenen (kleinen) Gesund-Führen-Plan.



## **Botschaften, die der Workshop vermittelt**

- Gesund Führen ist machbar – auch mit wenig zusätzlichem Aufwand. Es gibt viele kleine aber wirkungsvolle Aktionen.
- Das Thema ist gar nicht so neu. Vieles, was bisher gute Führung war, dient auch der Gesundheit. Der Fokus Gesundheit bietet zusätzliche Ansatzpunkte. Motto: Etwas mehr auf sich und das Team achten!
- Gesund führen führt zu einer dreifachen Win-Win-Situation. Alle fühlen sich wohler, arbeiten gern und produktiver. Das Unternehmen gewinnt Produktivität und Arbeitgeber-Attraktivität. Und die Führungskräfte sind erfolgreicher.



# MODUL 1

## ANKOMMEN UND INS THEMA EINSTEIGEN

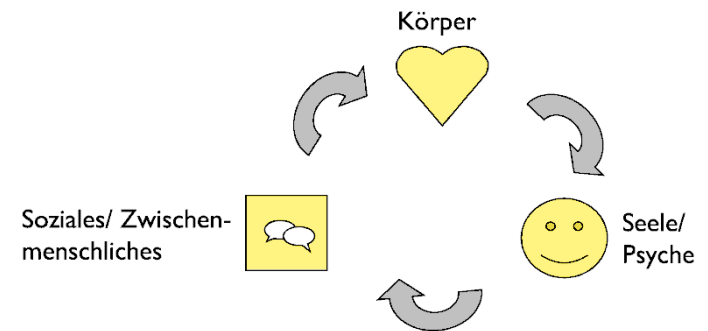
Mit der Startfrage „Wer hat heute schon etwas für die Gesundheit getan?“ werden die Teilnehmenden gleich einbezogen. Es wird deutlich gemacht, dass viele kleine Dinge dazu gehören, etwa Müsli essen, eine Pause machen, jemanden anlächeln, ausreichend trinken. Die Frage zeigt auch, dass es ebenso um die Gesundheit der Führungskräfte wie der Mitarbeiter geht und dass viele kleine Dinge wertvoll sind.

➔ **Die 3 Facetten der Gesundheit**  
- physisch – psychisch – sozial  
- Beispiele

➔ **Gesundheit und Krankheit befinden sich auf einem Kontinuum**

Ordnen Sie sich nach Ihrem derzeitigen Gesundheitszustand darauf ein.

➔ **Übung „Mini-Urlaub“**  
zum Entspannen und Energie tanken



*Methodik: Gespräch und Kurz-Info*

# MODUL 2 VIELE CHANCEN FÜR GESUND FÜHREN

Überblick über die 6 + 1 Dimensionen von Gesund Führen mit ersten Beispielen, was Führungskräfte tun können.



## Die Dimensionen von Gesund Führen

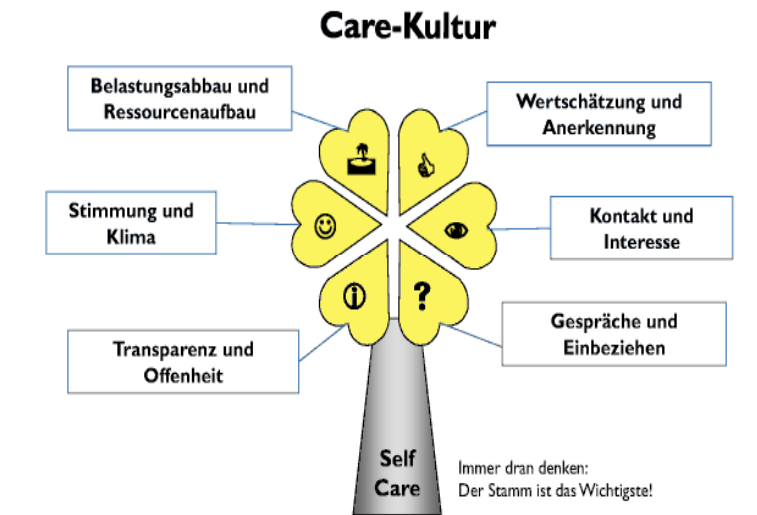
1. Wertschätzung / Anerkennung
2. Interesse zeigen / Aufmerksamkeit
3. Angemessene Belastung / Ressourcenaufbau
4. Einbeziehen / Handlungsspielräume geben
5. Offenheit / Transparenz
6. Stimmung / Betriebsklima  
und
7. Self-Care - sich um die eigene Gesundheit kümmern.  
Die Basis für Gesund führen



## Die Bedeutung von Gesund Führen:

Einige Ergebnisse aus der Arbeitswissenschaft.

**Die TN wählen zwei der angebotenen drei Dimensionen für die weitere Arbeit aus.**



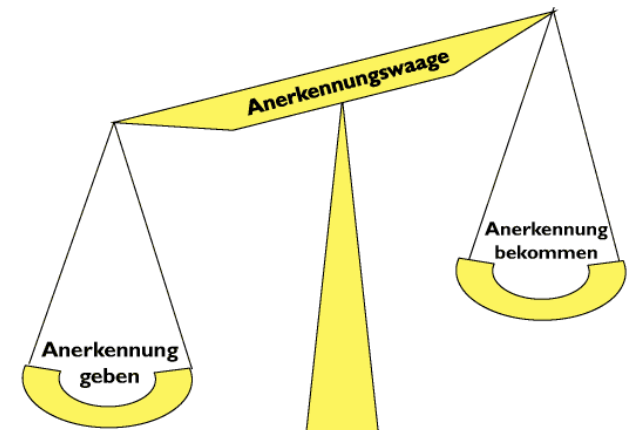
*Methodik: Kurz-Vortrag*

## MODUL 3

# WERTSCHÄTZUNG / ANERKENNUNG

Wertschätzung ist eines der wirkungsvollsten Instrumente für mehr Wohlbefinden von Mitarbeitern und Führungskräften. Wissenschaftler sagen, Wertschätzung wirkt wie ein zweites Gehalt!

- ➔ **The German Disease: Wertschätzungsgeiz!**  
Selbsttest: Bekommen Sie genug Wertschätzung?
- ➔ **Unterschied zwischen Lob und Wertschätzung**  
und seine Wirkung
- ➔ **„Wie drücken Sie (oder andere) Wertschätzung aus?“**  
Erfahrungen der Führungskräfte
- ➔ **Wertschätzung, was Sie tun können!**
  - die wichtigsten Wertschätzungs-Tipps
  - Tipps für Lob und Anerkennung
  - Wie können Sie auch schwierige Mitarbeiter wertschätzen?



**Methodik: Kurz-Vortrag und Gespräch**

## MODUL 4 INTERESSE ZEIGEN

Interesse zeigen fördert das Wohlbefinden aller. Die positiven Reaktionen der Mitarbeiter darauf machen die Arbeit der Führungskraft einfacher und erfolgreicher.

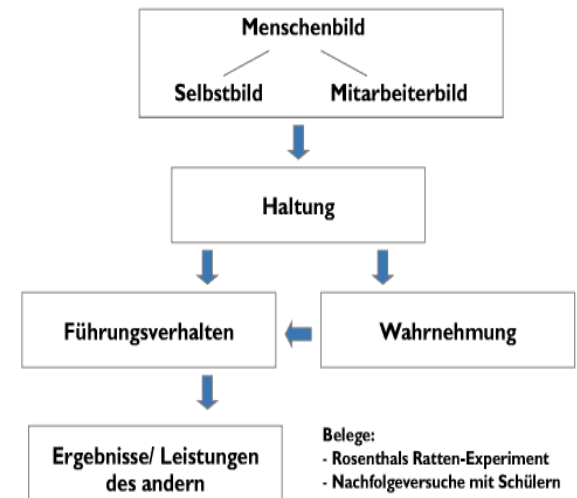
➔ **„Woran merken Sie, dass Sie Ihrer Führungskraft nicht egal sind?“**  
Die eigenen Erfahrungen der Führungskräfte als Mitarbeiter werden genutzt für hautnahes Erleben.

➔ **Echtes Interesse zeigen: Die Haltung bestimmt das eigene Verhalten**  
Erfahrung und wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Menschenbild und eigene Haltung bestimmen, ob echtes Interesse gezeigt werden kann.

➔ **„Wie drücken Sie (oder andere) Interesse an Mitarbeitern aus?“**  
Erfahrungen der Führungskräfte

➔ **Interesse zeigen: Was Sie tun können**

- zuhören vs. Statements abgeben
- die wichtigsten Tipps, um Interesse zu zeigen
- Tipps für schwierige Mitarbeiter

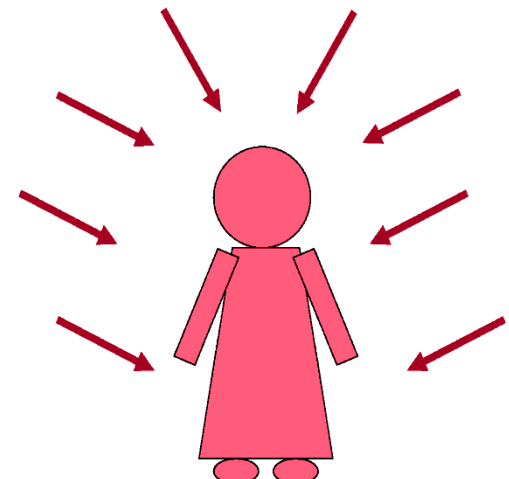


**Methodik: Kurz-Vortrag und Gespräch**

## MODUL 5 FÜR ANGEMESSENE BELASTUNG SORGEN

Sowohl Unter- als auch Überforderung sind negativ für Wohlbefinden und Produktivität. Führungskräfte können viel beitragen zu angemessener Belastung und damit zu Arbeitsfreude und Leistung.

- ➔ **Selbst-Test „Wenn Sie selbst im Stress sind, wie reagieren Sie?“**  
Wahrnehmung für eigene Reaktionen und die der Mitarbeiter schärfen.
- ➔ **„Woran erkennen Sie Überlastung?“**
  - Was ist psychische Belastung? Was ist Stress?
  - Häufige Überlastungszeichen kennenlernen
- ➔ **Für angemessene Belastung sorgen: Was Sie und Ihre Mitarbeiter tun können**  
Die wichtigsten Tipps für Gestaltung der Arbeitsbelastung
- ➔ **Wie sprechen Sie überlastete Mitarbeiter an?**  
Do's und Don'ts im Umgang mit belasteten Mitarbeitern
- ➔ **Sind Sie jetzt für alles zuständig?**
  - Sie sollen weder diagnostizieren noch therapieren. Vermitteln Sie!
  - Kontaktadressen weitergeben, z. B. Betriebsarzt, EAP, Sozialberatung usw. (werden vorher unternehmensspezifisch zusammengestellt)



*Methodik: Kurz-Vortrag und Gespräch*

## MODUL 6

# MEIN PLAN: MEHR GESUNDHEIT FÜR ALLE

Damit die Erkenntnisse nicht verpuffen, erstellen die Teilnehmenden am Ende des Workshops ihren persönlichen Gesund-Führen-Plan. Ein individueller und vor allem konkreter Plan verbessert die Erfolgchancen erheblich.



### **Selbst-Test „Ihr Führungsverhalten“**



### **Weniger ist meist mehr: Tipps für einen Erfolg versprechenden Plan**

Nehmen Sie sich eher weniger vor als mehr - auf einige, wenige Aktivitäten konzentrieren, diese aber sehr konkret festlegen.



### **Arbeitsblatt „Mein Plan für mehr Gesundheit und Produktivität“**

Bearbeiten in Eigenregie.

- Was will ich für mich tun?
- Was will ich für meine Mitarbeiter tun?
- Wann will ich starten?



### **Empfehlung**

Weitere Info-Quellen und Material zum Weiterarbeiten



*Methodik: eigene Erarbeitung*



# WORKSHOP „GESUND FÜHREN“ LEISTUNGEN UND KOSTEN

## HDP-Leistungen

- > dreistündiger Inhouse-Workshop
- > für 15 Teilnehmende
- > Inklusive Arbeitsmaterialien
- > für jeden Teilnehmenden zur Nachbereitung:  
Anne-Katrin Matyssek: Führungsfaktor Gesundheit

## Kosten

- > 1.450 Euro, kann projektspezifisch variieren

## Kontakt

HDP Health Development Partners  
Geschäftsführung: Ernst Rudolf Fissler  
Postfach 12 26, 61452 Königstein  
Telefon +49 6174 297636  
Telefax +49 6174 297637

Internet: [www.hdp-bgm.de](http://www.hdp-bgm.de)  
E-Mail: [info@hdp-bgm.de](mailto:info@hdp-bgm.de)

Abbildungen und einige Themen nach Anne-Katrin  
Matyssek: „Die Gesund Führen Toolbox“