

Mein gesunder Führungsalltag: Chancen und Grenzen

Hintergrund – Die Bedeutung von Gesunder Führung

Gesundheit ist das bedeutendste gesellschaftliche, wirtschaftliche und persönliche Gut. Während früher der Fokus auf der physischen Gesundheit im Unternehmen lag, nimmt heute die Bedeutung der psychischen Gesundheit zu. Faktoren wie die Globalisierung und Digitalisierung führen derzeit in den meisten Klein- und Grossbetrieben zu verdichteten Arbeitsprozessen, einer Zunahme des Wettbewerbs und zur steigenden Notwendigkeit, ständig erreichbar zu sein. Um unter solchen Rahmenbedingungen erfolgreich zu sein, muss ein Unternehmen eine motivierte, einsatz- und leistungsbereite Belegschaft haben. Dies ist nur der Fall, wenn die Mitarbeitenden gesund sind. Hierfür ist eine gesunde Führung ausschlaggebend – im doppelten Sinne: Die Führungskräfte nehmen zum einen eine zentrale Rolle bei der Förderung der Gesundheit ihrer Mitarbeitenden ein. Zum anderen müssen sie aber auch Sorge zu sich selbst tragen. Studien zeigen, dass, nur wenn die Führungskräfte ihren Mitarbeitenden ein Vorbild sind und keinen körperlichen oder psychischen Raubbau an sich betreiben, auch ihre Mitarbeitenden mit grosser Wahrscheinlichkeit auf ihre Gesundheit achten.

Inhalte

Die Teilnehmenden erfahren Wissenswertes über den Zusammenhang von Gesundheit und Leistungsfähigkeit sowie Stress und Gesundheit. Grundlagen der Ernährung und die Bedeutung von Bewegung und Entspannung für die Gesundheit werden vermittelt und das eigene Gesundheitsverhalten analysiert. Kommunikation als Gesundheitsressource wird thematisiert. Möglichkeiten und Grenzen in der Rolle als Führungsverantwortliche für die Gesundheit der Mitarbeitenden werden präsentiert.

Als Selbststudium zu Hause denkbar: Analyse des eigenen Gesundheitsverhaltens (ev. mittels Anleitung).

Ziele

- Die grundlegenden Bausteine der Gesundheit kennenlernen: Bewegung, Entspannung, Ernährung
- Zusammenhänge von Stress, Gesundheit und Leistungsfähigkeit verstehen
- Alltagsnahe Ressourcen für die Bewältigung des Arbeitsalltags erkennen
- Möglichkeiten und Grenzen in der Rolle als Führungsverantwortliche

Zielgruppe: Führungskräfte und HR

Zeitrahmen: 90 Minuten

Infrastruktur: Raum inkl. Beamer und Leinwand. Flipcharts und Pinnwand von Vorteil. Wird, wenn nicht anderes vereinbart, vom Auftraggeber organisiert.

Material: Benötigtes Material wird von Gsünder Basel zur Verfügung gestellt.

Kursleitung: Berater für Organisationentwicklung, gelingende Führung und Gesundheitsmanagement

Kosten: Auf Anfrage



Güterstrasse 141 | 4053 Basel | Tel.: 061 551 01 31
bgff@gsuenderbasel.ch | www.bgf.gsuenderbasel.ch

Kontakt

Geschäftsleiterin

Stefanie Näf-Seiler

Güterstrasse 141, 4053 Basel

061 551 01 22

E-Mail: s.naef-seiler@gsuenderbasel.ch

www.gsuenderbasel.ch

Bereichsleiter Betriebliche Gesundheitsförderung

Dr. Patrick Jendricke

Güterstrasse 141, 4053 Basel

061 551 01 31

E-Mail: p.jendricke@gsuenderbasel.ch

www.gsuenderbasel.ch