

## FÜHRUNGSKRÄFTE-SEMINAR „Gesund Führen“

Von Mitarbeitern eines modernen Unternehmens wird unternehmerisches Denken, eigenverantwortliches Handeln, Teamarbeit und Innovationskraft gefordert. Empirische Studien zeigen, dass Führungskräfte dabei einen erheblichen Einfluss auf die Belastungssituation der Mitarbeiter ausüben. Denn Führungsverhalten und Vorbildfunktion des Chefs oder der Chefin wirken sich unmittelbar auf Motivation, Wohlbefinden und damit auf Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter aus. Erleben Sie in diesem Seminar, wie Sie sich und Ihre Mitarbeiter gesund führen.

### Ablauf und Inhalte:

#### Ziele:

- Sie wissen, was die wichtigsten Rahmenbedingungen für gesunde und motivierte Mitarbeiter sind und wie man diese praxisnah umsetzt
- Sie nehmen Ihr eigenes Führungsverhalten im Kontext mit Gesundheit wahr
- Sie lernen alltagstaugliche Maßnahmen für Ihre eigene Gesundheitsförderung kennenlernen
- Sie können eigene Handlungsstrategien entwickeln

#### Inhalte:

- Die 5 Parameter (Leadership Big Five) für gesundes Führen und ihr Einsatz im betrieblichen Alltag
- Das 4-Ebenen-Modell der gesunden Führung und der Transfer in den beruflichen Alltag
- Kernstrategien gesunden Führens: der gesunde Umgang mit Ressourcen und Stressoren
- Resilienz und Achtsamkeit als Basis gesunder Selbstführung

#### Methoden:

Das praxisorientierte Seminar kombiniert theoretische Grundlagen mit vielen Übungen und Anwendungen für den Alltag sowie angewandten Bewegungselementen. Es werden persönliche Strategien für die eigene Praxis entwickelt.

- Vorträge, Tipps und Checklisten
- Erfahrungsaustausch
- Gruppenarbeit

- Reflexion
- Selbsttests: Stress-Test, Führungsstil
- Praktische Entspannungsübungen und Bewegungsübungen

**Der praxisnahe Workshop beinhaltet folgende Punkte:**

**Leadership Big Five - die 5 Parameter für gesunde Mitarbeiterführung**

Respekt, Achtsamkeit, Motivation, Anerkennung und Vertrauen

**Die psychische Gefährdungsbeurteilung (Präventivgesetz)**

Welche arbeitsrechtlichen Konsequenzen ergeben sich daraus und was bedeutet dies für Führungskräfte?

**Führung und Gesundheit –Was bedeutet gesundes Führen und warum ist es wichtig?**

Das 4-Ebenen-Modell der gesunden Führung und der Transfer in den beruflichen Alltag

**Kernstrategien gesunden Führens: inwieweit können Führungskräfte Einfluss auf eine Unter- oder Überlastung des Mitarbeiters nehmen?**

Verhaltensprävention: Gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung:

Wie kann man Einfluss auf das Verhalten der Beschäftigten nehmen und psychische Überlastungen erkennen?

Wie erfüllt man als Führungskraft seine Vorbildfunktion?

**Health oriented leadership: Stress ist grundsätzlich etwas Positives, wir müssen nur den Umgang damit lernen!**

Bedeutung der Selbstführung: Wie gehe ich als Führungskraft mit Stressoren und mit Ressourcen um

Wie unser Gehirn funktioniert und warum wir KEIN Multitasking können

**Resilienz und Achtsamkeit als Basis gesunder Selbstführung**

Konzentrierte Gelassenheit als Quelle für kreatives und effizientes Arbeiten, Einführung in das Achtsamkeitstraining

**Walk & Talk**

Ausflug in die Natur mit der Möglichkeit zur Selbstreflexion – wie steht es um mein eigenes Führungsverhalten?

Ihre „Gesund führen“ Trainerinnen:



Als diplomierte Betriebswirtin und Marketing-Expertin war **Nathalie Tenckhoff** mehr als 15 Jahre in leitenden Funktionen bei Agenturen und Konzernen tätig. Daraus resultiert ihr Verständnis für Strukturen und Anforderungen der Arbeitswelt in Wirtschaftsunternehmen. Und sie weiß, wie schwer es sein kann, in einem fordernden Berufsumfeld auf seine Gesundheit zu achten. Auf dieser Basis erarbeitet sie heute effiziente, individuelle Konzepte für Firmen und Privatpersonen im Rahmen betrieblicher Gesundheitsprogramme und der persönlichen Gesundheitsberatung.

Als Leistungssportlerin, Disziplin Rudern, hat sie über zehn Jahre an internationalen Wettkämpfen teilgenommen. Heute ist sie meist ohne Wettkampfbambitionen in Bewegung, am liebsten in der freien Natur: zu Fuß, per Ski, auf dem Rad, zu Pferd, in und auf dem Wasser.

Qualifikationen:

- Zertifizierte Präventionstrainerin (Deutsche Trainerakademie)
- Betriebliche Gesundheitsmanagerin (IHK)
- Zertifizierter Food Coach (Deutsche Trainerakademie)
- Moderne Mentaltrainerin (Entspannungsakademie®)
- Dipl. Betriebswirtin



**Margit Dellian** betreibt seit 1998 die Agentur dellian consulting GmbH communication + training in Heilbronn und Frankfurt, zu deren langjährigen Kunden renommierte mittelständische Unternehmen zählen, wie z. B. die Conrad Electronic SE oder die CEWE Stiftung & Co. KGaA. Die Diplom-Betriebswirtin stammt aus einer Unternehmerfamilie in der vierten Generation und ist geprägt vom Führungsstil des elterlichen Familienbetriebes, der auf Vertrauen, Motivation und

Leistung basiert. Ihr langjähriges Praxiswissen als Expertin für Kommunikation und ihre eigene Erfahrung mit Management und Mitarbeiterführung dienen als Motivation, das Thema "Führung" aus einer zutiefst menschlichen Basis zu betrachten. Die gebürtige Bayerin verbringt

ihre Freizeit am liebsten in der Natur und genießt lange Ausritte auf dem Pferderücken oder Wanderungen in den Bergen.

**Qualifikationen:**

- Zertifizierte Führungskraft als Coach
- Zertifizierte Mentaltrainerin
- Zertifizierte Trainerin Horse-Leadership
- Dipl. Betriebswirtin

**Anmeldung und Informationen:**

dellian consulting communication + training

Tel.: 07131 – 79 73 76 0

[info@dellian-consulting.de](mailto:info@dellian-consulting.de)

[www.dellian-consulting.de](http://www.dellian-consulting.de)

Das Seminar **Gesund Führen** ist ein Angebot der  
**dellian consulting GmbH communication + training**

Hegelmaierstraße 24 | 74076 Heilbronn