



---

Agenda zur 2tägigen Veranstaltung:

## **Gesund führen – sich und andere!**

---

### 1. Vormittag:

- Vorstellung des Programms anhand des Baum-Bildes
- kombinierte Vorstellung und Erwartungsabfrage: Was tun Sie schon a) für Ihre eigene Gesundheit und b) für die Ihrer Mitarbeiter? Was sollen Ihre Früchte sein?
- Studien/ Theorie: Zusammenhänge zwischen Führungsverhalten und Gesundheit
- Fallbeispiele zu kränkendem Führungsverhalten

### 1. Nachmittag:

- Belastungsabbau / Ressourcenaufbau / Stressbewältigung (1. für sich und 2. für die Mitarbeiterinnen/ Mitarbeiter)
- Selbstcheck: Führungsverhalten unter Stress
- Self Care für Führungskräfte (Abschalten nach Feierabend, besser schlafen etc.)
- optional (freiwillig): Progressive Muskelentspannung

### 2. Vormittag:

- Anerkennung als Basisdimension gesunder Führung :
- weitere Dimensionen gesundheitsgerechter Führung: Interesse / Aufmerksamkeit, Stimmung / Klima, Transparenz / Durchschaubarkeit
- hierin enthalten:
- Kollegiale Beratung („Das Highlight“)

### 2. Nachmittag:

- Gesprächsleitfaden für den Umgang mit belasteten Mitarbeitern
- Grenzen der Führungskraft
- ggf. professionelle Hilfen (wer ist Ihr Betriebsarzt, was macht die FaSi etc.)
- Quiz plus Fragebogen über alle 6 Dimensionen: Führe ich gesundheitsgerecht?
- Selbstvertrag und Überreichen der CareCard als Transferhilfe
- Feedbackrunde

in der Regel an beiden Tage 09.00 – 17.00, darunter 1 Entspannungsübung – ½ USt optional für "Freiwillige"), maximal 12 TN ohne direkte Führungsbeziehung; 3 Pinwände, 1 Flipchart, 1 Beamer, Moderationsmaterial (Pins, Karten in verschiedenen Farben, Stifte)

Bestandteil aller do care!<sup>®</sup> -Veranstaltungen ist eine CareCard für alle TN sowie „merci“-Schokolade.