



# Herzlich willkommen

zur do care!®-Veranstaltung

## Gesund führen – sich und andere!



**Wer von Ihnen  
hat sich heute schon  
gesund verhalten?**

# Von wem stammt dieses Konzept?



## Anne Katrin Matyssek

- **Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin**
- **ausgebildete Stressbewältigungstrainerin (BZgA) seit 1998**
- **2002 Spezialisierung auf: „Gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung“**
- **2006 darauf basierend Spezialisierung auf „Wertschätzung im Betrieb“**



# Seminaraufbau – 1. Tag



- **Die Auswirkungen von Führungsverhalten auf Wohlbefinden, Arbeitsfähigkeit und Gesundheit**
- **„kränkendes“ vs. gesundes Führungsverhalten (in 6 Dimensionen)**
  
- **Belastungsabbau / Ressourcenaufbau / Stressbewältigung**
- **Self Care für Führungskräfte (Stress, Abschalten, Schlafen)**

# Seminaraufbau – 2. Tag



- **Fortsetzung: 6 Dimensionen**
- **Einzelfall-Bearbeitung: Kollegiale Beratung**
- **Grenzen der Führungskraft**
- **Professionelle Hilfen**
- **Selbstvertrag**
- **Feedback-Runde**

# Grenzen des Seminars



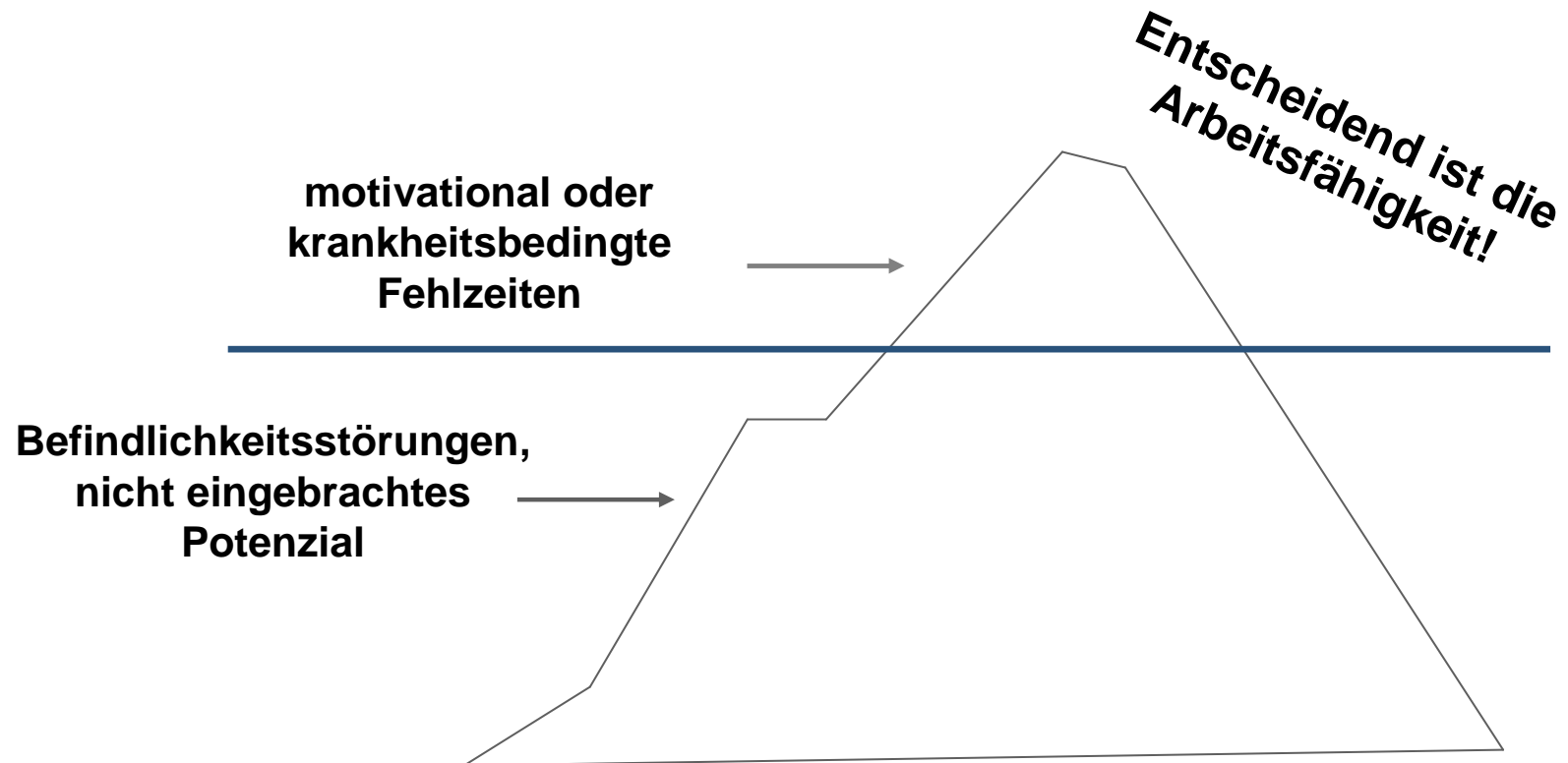
## Was das Seminar leisten kann:

- **Bestätigung und Sicherheit geben, Rücken stärken**
- **Anregungen und neue Impulse geben für mehr “CareCulture”**
- **Grenzen aufzeigen**

## Was das Seminar nicht leisten kann:

- **nichts zu den Themen Sucht/ Ergonomie/ Ernährung**
- **keine Wunder; die Lösung für den Einzelfall,**
- **keine Fehlzeiten-Reduzierung ad hoc**

# Eisberg-Modell



3 Methoden, den „oberen Eisberg“ zu verkleinern:

- Eispickel

- Druck

- Wassererwärmung

# Was ist sonst noch wichtig?



- **Skripte**
- **Schweigepflicht**
- **Pausenregelung**



**Wer sitzt hier**





# Bestandsaufnahme



# Was tun Sie schon

a) für Ihre eigene Gesundheit?

b) für die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter/innen?

Was sollen Ihre Früchte sein?



# Definition der Weltgesundheitsorganisation WHO



**Gesundheit ist der Zustand  
vollkommenen körperlichen,  
psychischen und sozialen  
Wohlbefindens.**