



## Ausschreibung

# Train-the-Trainer Seminar: „Gesund Führen- sich und andere“

nach Dr. Anne Katrin Matyssek – do care! – [www.gesund-fuehren.de](http://www.gesund-fuehren.de)

### Grundlage:

Gesund führen – sich und andere!

(Trainingsmanual zur Förderung der psychosozialen Gesundheit im Betrieb)  
von Dr. Anne Katrin Matyssek

*Bitte zum Seminar mitbringen!*



Die Trainer-Ausbildung umfasst 60 Unterrichtseinheiten und ist aufgeteilt wie folgt:

- 2x 2,5 Tage plus
- 1 Tag Qualitätswerkstatt

Die Qualitätswerkstatt findet jeweils am 3. Freitag im September statt, und zwar im turnusmäßigen Wechsel in Marburg, im Kreis Recklinghausen und in Aachen. Zusätzliche Qualitätswerkstätten werden nach Bedarf eingerichtet. Die Qualitätswerkstätten werden von allen drei Ausbilderinnen geleitet. Die erstmalige Teilnahme an einer Qualitätswerkstatt ist verbindlicher Baustein der Ausbildung, und die Kosten hierfür sind in den Ausbildungsgebühren enthalten. Prinzipiell können an der Qualitätswerkstatt Teilnehmende aus allen Ausbildungsgruppen teilnehmen.

**Beginn bei den Ausbildungsblöcken jeweils Mittwoch 13:00 Uhr und Ende Freitag 16:30 Uhr.  
Qualitätswerkstatt\* jeweils am 3. Freitag im September, 8:30 Uhr bis 18:30 Uhr**

\* Die Qualitätswerkstatt findet jeweils am 3. Freitag im September statt, und zwar im turnusmäßigen Wechsel in Marburg, im Kreis Recklinghausen und in Aachen. Zusätzliche Qualitätswerkstätten werden nach Bedarf eingerichtet. Die Qualitätswerkstätten werden von allen drei Ausbilderinnen geleitet. Die erstmalige Teilnahme an einer Qualitätswerkstatt ist verbindlicher Baustein der Ausbildung, und die Kosten hierfür sind in den Ausbildungsgebühren enthalten. Prinzipiell können an der Qualitätswerkstatt Teilnehmende aus allen Ausbildungsgruppen teilnehmen.

**Das Train-the-Trainer-Seminar kann auch firmenintern gebucht werden.  
Information und Anmeldung direkt bei der jeweiligen Ausbilderin.**

Bereits geplant für 2012:

- 26.-28.09.2012 sowie 07.-09.11.2012 sowie 20.09.2013 im Raum Recklinghausen

Information und Anmeldung direkt bei: [kerstin.kiefer@do-care.de](mailto:kerstin.kiefer@do-care.de)



AUSBILDERIN: **Kerstin Kiefer, Diplom-Verwaltungswirtin**

Halterner Straße 650 ~ 46284 Dorsten ~ Tel.: 02360 /90033

### **Das Angebot ist nur en block als Paket buchbar!**

**Ausbildungskosten** 1.490,00 € Ausbildungskosten: 1.490,00 € (Informationen über die Anmelde- und Zahlungsmodalitäten erhalten Sie direkt bei der jeweiligen Ausbilderin)

In diesen Kosten enthalten sind Getränke und kleine Erfrischungen während der Unterrichtseinheiten und in den Kaffeepausen. Mittagessen sowie evtl. Unterkunft und Verpflegung außerhalb des Seminars tragen die Teilnehmenden selbst.

### **Ausbildungsort**

Die genauen Ausbildungsorte bzw. Hotels werden Ihnen bei der Anmeldung (bitte direkt bei der jeweiligen Ausbilderin) bekannt gegeben.

### **Mindestteilnehmerzahl 10**

### **Zusätzlicher Benefit**

Falls gewünscht werden Sie als Teilnehmer/in der Train-the-Trainer-Ausbildung auf der Website von Dr. Anne K. Matyssek als TrainerIn empfohlen (und gern auch Ihre Website mit der von Dr. Matyssek verlinkt). Auf diese Weise können mögliche Kunden Sie leichter entdecken und sich direkt an Sie wenden, um das Seminar bei Ihnen zu buchen. Die Interessenten wissen ja dann, dass Sie nicht nur das Buch gelesen, sondern die Durchführung des Seminars intensiv erlernt haben.

*Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind!*



Barbara Schade

[barbara.schade@do-care.de](mailto:barbara.schade@do-care.de)



Elke Schaffrath-Müller

[elke.schaffrath-mueller@do-care.de](mailto:elke.schaffrath-mueller@do-care.de)



Kerstin Kiefer

[kerstin.kiefer@do-care.de](mailto:kerstin.kiefer@do-care.de)

## Worum geht es in dem zu erlernenden Seminar?

Führungskräfte sind gefordert, wenn es darum geht, Motivation, Betriebsklima und Anwesenheitsquote zu verbessern. Sie sollen z.B. Kränkungen vermeiden, Stress reduzieren und Ressourcen aufbauen – angesichts der wachsenden Belastungsdichte keine leichte Aufgabe. Aber es gibt durchaus Möglichkeiten, die Führungskräfte bei diesen Anforderungen zu unterstützen und damit zu ihrer Entlastung und zur Gesundheitsförderung beizutragen. Voraussetzung hierfür ist eine entsprechende Sensibilisierung der Führungskräfte sowie – als unverzichtbare Basis – ein gesundheitsgerechter Umgang mit sich selbst. Das Seminar zielt darauf ab, den Teilnehmern die Auswirkungen von Führungsverhalten auf das Wohlbefinden, die Gesundheit und die Anwesenheit ihrer Mitarbeiter/innen bewusst zu machen und gesundheitsgerechtes Führungsverhalten zu fördern. Dabei muss zunächst die Grundlage stimmen: Auf sich selber acht zu geben und sich pfleglich zu behandeln ...

### Strukturelle Ziele

- Handlungssicherheit geben durch Leitlinien/ Tools
- Erfahrungsaustausch ermöglichen
- Support geben / Entlastung schaffen (auch: Grenzen erkennen)

### Inhaltliche Ziele

- Sensibilisierung für Zusammenhänge zwischen Führungsverhalten und Anwesenheit/ Gesundheit
  - bewussterer Umgang mit dem Thema
- Gesund mit dem (auch belasteten!) Mitarbeiter/ Team umgehen
  - Belastungsreduzierung und Ressourcenaufbau für den Mitarbeiter
- Gesund mit sich selbst umgehen
  - Belastungsreduzierung und Ressourcenaufbau für die Führungskraft
- Handlungsimpulse zur Transfersicherung für 2 und 3
  - letztendliches Ziel des ganzen Seminars: Erhaltung und Stärkung der Arbeitsfähigkeit und Produktivität durch mehr Wohlbefinden und Fehlzeiten- Reduzierung

### Wirkt das denn überhaupt?

Eine umfangreiche Seminarreihe mit diesem zweitägigen „Klassiker“ (15 Seminare mit 148 Führungskräften) wurde nach 6 Monaten durch die PE-Abteilung evaluiert mit den Ergebnissen: 93% gaben an, das Seminar habe ihr Führungsverhalten beeinflusst (bei „neuen“ Führungskräften signifikant stärker), 91% haben Hilfestellung bei Gesprächen mit belasteten Mitarbeitern bzw. Willkommensgesprächen erfahren, und 44.6% gaben Verbesserungen der Anwesenheitsquote ihrer Teams an (subjektive Einschätzungen der Führungskräfte).

## Welche Argumente sprechen für ein do care!-Seminar zum Gesund-Führen?

- Explizite Spezialisierung auf das Thema "Gesund führen" seit 2002
- 4 Bücher , 1 Trainerleitfaden und 1 Arbeitsheft zum Thema "Gesund Führen"
- Dr. Anne Katrin Matyssek ist Co-Autorin/Gutachterin des KGST-Berichts für die öffentliche Verwaltung: „Gesundheitsmanagement als Führungsaufgabe“
- Lehrauftrag zum Thema "Gesund Führen" an der Universität Hannover seit 2004
- Erreichen der Endrunde im BDVT-Wettbewerb um den Deutschen Trainingspreis 2003
- Mehr als 400fache Durchführung des Seminars, 100fache Durchführung des Vortrags „Gesund Führen“

## Welche Methodik und Didaktik wird im Train-the-Trainer-Seminar angewandt?

- Methoden der Gruppenarbeit in der Gesundheitsförderung
- Gestalten von Seminaranfangs- und -schluss-Situationen
- Gesprächs- und Moderationstechniken
- Einsatz von Bewegungs- und Entspannungsübungen sowie von sog. „Separators“

Einzelne Teile des Seminars werden im Original von den Teilnehmern als solche erlebt, reflektiert und das Kursleiterverhalten in simulierten Gruppensituationen trainiert. Neben Kurzvorträgen zur Vermittlung der theoretischen Hintergrundinformationen stehen im Mittelpunkt der Veranstaltung auch die eigene Erfahrung mit einzelnen Methoden und Ansätzen des gesunden Umganges mit sich selbst und anderen bzw. der der gesundheitsgerechten Führung, deren Reflexion unter methodisch-didaktischen Gesichtspunkten.

## Welche weiterführenden Themen werden behandelt?

Wie Sie Kunden finden und für sich gewinnen – wie Sie Angebote erstellen – wie Sie die Veranstaltung und sich selber vorbereiten – wie Sie selber in diesem Job gesund bleiben usw..

## Weitere Infos unter:

<http://www.do-care.de/gesund-fuehren-trainerleitfaden>

<http://www.do-care.de/category/gesund-fuehren-trainer-blog/>

## AGENDA für das 2tägige Führungskräfteseminar

### 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, 2 Flipcharts, 1 Beamer, Moderationsmaterial (Pins, Karten in verschiedenen Farben, Stifte)

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

## Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich zum

### **Train-The-Trainer Seminar**

**„Gesund führen – sich und andere“** nach Dr. A.K. Matyssek

verbindlich an:

- 26.-28.09.2012 sowie 07.-09.11.2012  
sowie 20.09.2013 im Raum Recklinghausen  
Ausbilderin:  
Kerstin Kiefer (Informationen bei: [kerstin.kiefer@do-care.de](mailto:kerstin.kiefer@do-care.de))

Die Teilnahmegebühr von 1.490,00 € überweise ich bis spätestens 4 Wochen vor Seminarbeginn auf das jeweilige von der Ausbilderin bekannt gegebene Konto.

Name

---

Firma

---

Adresse

---

Telefonnummer

---

E-Mail

---

**Bitte senden Sie Ihre Anmeldung per eMail direkt an die jeweilige Ausbilderin! Danke!**