



Agenda zur 1tägigen Veranstaltung:

Gesund führen – sich und andere!

1. Vormittagshälfte:

- Vorstellung des Programms anhand des Baum-Bildes
- kombinierte TN-Vorstellung und Erwartungsabfrage in 3 Gruppen:
 - Was tun Sie schon
 - a) für Ihre eigene Gesundheit und
 - b) für die Ihrer Mitarbeiter? >>> *Fazit: Sie tun schon viel!!!*
 - Was sollen Ihre Früchte sein?

2. Vormittagshälfte:

- Belastungsabbau / Ressourcenaufbau / Stressbewältigung (1. für sich und 2. für die Mitarbeiterinnen/ Mitarbeiter), dazu:
- Belastungssignale beim MA erkennen (Warnsignale)
- Selbstcheck (Fragebogen): Führungsverhalten unter Stress
- Self Care für Führungskräfte (Abschalten nach Feierabend, besser schlafen etc.)

1. Nachmittagshälfte:

- Entspannungsübung: Progressive Muskelentspannung (optional)
- weitere Dimensionen gesundheitsgerechter Führung (z.B. Anerkennung, Betriebsklima, Transparenz, Interesse; hierin nach Bedarf Exkurs zu Willkommensgespräch, Kontakt zu Langzeitkranken u.ä.)
- Fragebogen über alle 6 Dimensionen: Führe ich gesundheitsgerecht?

2. Nachmittagshälfte:

- Selbstvertrag und Überreichen der CareCard als Transferhilfe
- Feedbackrunde

09.00 – 17.30 Uhr, maximal 12 TN; 3 Pinwände, 1 Flipchart, 1 Beamer, Moderationsmaterial (Pins, Karten in verschiedenen Farben, Stifte)

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

do care !
Dr. Anne Katrin Matyssek
www.do-care.de

Ich selbst gebe dieses Seminar nicht mehr – Informationen über Trainer/innen finden Sie auf:
www.gesund-fuehren-trainer.de