



Die Gesund-Führen- Toolbox

Karten-Set 1

Wie Sie
Führungskräfte
für das Thema
Gesundheit gewinnen



Anleitung

Hier oben finden Sie jeweils eine kurze Beschreibung dessen, was Sie mit den Führungskräften tun sollen bzw. zu ihnen sagen können.



Ziel:

Und darunter steht jeweils das Ziel, damit Sie immer vor Augen haben, was Sie mit diesem Workshop-Block erreichen wollen.

Materialien:

- Welche Materialien Sie benötigen, steht in diesem grauen Kasten.

Und weitere Hinweise finden Sie auf der Rückseite der Karten.

Bitte lesen Sie zur Ergänzung vor der Veranstaltung unbedingt die entsprechenden Kapitel im Moderationsleitfaden.

Wie gut, dass Sie da sind!

Fragen Sie gut gelaunt in die Runde:
„Wer von Ihnen hat sich heute schon gesund
verhalten?“ und sammeln Sie Antworten.



Ziel:

Diese ressourcen-orientierte Einstiegsfrage
soll die Stimmung auflockern und
signalisieren:

„Das Thema ist leicht“

+

„Sie können das! Sie tun schon viel!“

+

„Ihr Einsatz ist hier gefragt!“

Materialien:

- keine außer: gute Laune
oder
- Sie verwenden Video_0:
Wie gut, dass Sie da sind!

Sonstiges:

Falls Sie das Video nicht verwenden, geben Sie die Antwort auf die Frage selbst:

„Sie alle, denn ...“ (wie im Video)

Es folgt

„Worum es hier geht (und worum nicht)“

+

die Definition von GESUND FÜHREN,
die Befürchtungen zerstreuen soll

Kündigen Sie dann an, dass die Führungskräfte spätestens am Ende der Impuls-Veranstaltung(sreihe) mit ihren Teams selbst zum Thema aktiv werden sollen.

Hierfür ist die gelbe Karten-Box vorgesehen.

Stellen Sie am Ende kurz vor,
von wem das Konzept der
Gesund-Führen-Toolbox stammt,
so dass deutlich wird:
„Hier ist ein Profi am Werk“ ...

Wie geht's Ihnen eigentlich?

Fragen Sie in die Runde:
„Warum ist es überhaupt wichtig, wie es Ihnen geht?“ und sammeln Sie Antworten.

Lassen Sie die TN zu zweit (Zulassung per Schoko-Los) die Frage beantworten:
„Wann ging es Ihnen an Ihrem Arbeitsplatz mal richtig gut? Woran lag's?“

Lassen Sie die Antworten vorstellen.



Ziel:

positive Annäherung an das Thema
sowie das Signal „ich bin hier wichtig“

Materialien:

- Video_01: Wie geht's Ihnen eigentlich?
- Schoko-Schnüre (je 1 pro 2 TN)
- Metaplan-Karten, Stifte und Pinwand / Pins
- Arbeitsblatt „SelfCare“

Sonstiges:

Machen Sie anhand des Witzes deutlich:
„Sie sollen / dürfen als Führungskraft an sich selbst denken und gut für sich sorgen.“

„Schließlich wollen Sie auch noch gesund in Rente / Pension gehen!“

„Was tun Sie schon für Ihre Gesundheit? Wie sorgen Sie dafür, dass Sie fit bleiben?“

Lassen Sie Antworten in 3er-Gruppen auf Metaplan-Karten notieren und der Gesamtgruppe an der Pinwand vorstellen.

Dann lassen Sie die 4 Punkte auf der Folie
„Zum Mitnehmen und Diskutieren“
daraufhin bewerten,

- in wie weit die Führungskräfte den Aussagen zustimmen und
- welche Schlussfolgerungen sie hieraus für ihren Alltag ziehen.

Verteilen Sie das Arbeitsblatt „SelfCare“.

Schicken Sie sie in die Pause/nächste Woche mit dem Satz: „Ihnen soll es gut gehen!“