



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, approbierte Psychotherapeutin
- ausgebildete Stressbewältigungstrainerin (BZgA)
- seit 1998 tätig zu den Themen „Gesund Führen“ und „Fehlzeiten senken“
- Autorin zahlreicher Bücher, eBooks, Online-Kurse zu diesen Themen



Gesund Führen.
Das Handbuch
für schwierige
Situationen.



Führung und Gesundheit.
Ein praktischer Ratgeber
zur Förderung der
psychosozialen Gesundheit
im Betrieb.

Wer bin ich?



Erika Mustermann

- dies und das und jenes gelernt
- seit 19xx ...
- ausgebildete Gesund-Führen-Trainerin nach dem **do care!**[®]-Konzept seit 2019

- 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)

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

Ziele und Grenzen des Seminars



Was das Seminar leisten kann:

- Bestätigung und Sicherheit geben, Rücken stärken
- Anregungen und Impulse geben für eine gesündere Kultur
- 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

Was ist sonst noch wichtig?



Das Arbeitsheft



Pausenregelung



Schweigepflicht



Wer sitzt hier?



Bestandsaufnahme

Was tun Sie schon ...?



1

... für Ihre eigene
Gesundheit?

2

... für die Gesundheit
Ihrer Mitarbeitenden?

Was sollen Ihre Früchte sein?

3



Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO)



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

(1946)