



Balance in Bewegung

Dipl. Psych. Astrid Wilhelm

Seminare für Führungskräfte



Gesunde Führung - Health Oriented Leadership

Unsere Arbeitswelt hat sich verändert. Die Anforderungen an das Kompetenzprofil des durchschnittlichen Mitarbeiters sind gestiegen. Erworbene fachliche Qualifikationen müssen fortlaufend auf den neuesten Stand gebracht werden, hohe Qualitätsstandards müssen eingehalten werden und ein zunehmender Verwaltungs- und Dokumentationsaufwand mit sich verändernden Tools erzeugt zusätzlichen Druck. Die dadurch zustande kommende Arbeitsverdichtung bedeutet eine durchgängig hohe Arbeitslast für Mitarbeiter und Führungskräfte. Führungskräfte sehen sich oft mit der "Quadratur des Kreises" beauftragt, dieses Dilemma zur Zufriedenheit aller zu lösen.

Wie Sie als Führungskraft selbst in Balance bleiben und Mitarbeiter gesundheitsorientiert führen können, ist Inhalt dieses Seminars.

Zielgruppe: Führungskräfte

Zeitraum: 2 Tage

Ziele: Entwicklung eines gesundheitsförderlichen Führungsstils

Inhalte:

Mitarbeiter gesundheitsorientiert führen

- Stressmuster erkennen und beeinflussen
- Eigenverantwortung und Resilienz stärken
- Kommunikationsstile reflektieren und optimieren
- Work-Life-Balance unterstützen

Gesund führen und selbst gesund bleiben

- Burnout-Prävention
- Selbstreflexion und Selbstmanagement
- Beziehungsmanagement in der Leader-Rolle

Referentin:

Dipl. Psychologin Astrid Wilhelm, approbierte psychologische Psychotherapeutin, Trainerin und Coach für Mitarbeiterführung, Gesundheitsmanagement und die Optimierung von Kommunikation in Teams und Institutionen.

Lehrerin für Taijiquan und Qi Gong, 4. Dan Karate