



## **do-care®-Seminar: GESUND LEBEN – GESUND ARBEITEN – GESUND FÜHREN**

**Zielgruppe: Führungskräfte, Personalverantwortliche in Unternehmen**

### **do-care“®: Was ist das?**

Mit dem Seminar-Klassiker do-care!® werden seit 2002 Führungskräfte aller Branchen und Hierarchiestufen sensibilisiert für:

- die Zusammenhänge zwischen Führung und Gesundheit/Arbeitsfähigkeit/Anwesenheit
- einen achtsamen Umgang mit ihrer eigenen Gesundheit
- einen gesundheitsgerechte Führung von (auch belasteten) Mitarbeitenden
- ihre Aufgabe im betrieblichen Gesundheitsmanagement

### **Zentrale Themen des Seminars:**

1. Auswirkungen von Führungsverhalten auf Anwesenheit und Gesundheit
2. Gesundheitsgerechte Führung von Mitarbeitenden  
(z.B. Impulse zu Anerkennung, Willkommensgespräche, Gespräche mit auffälligen/kranken Mitarbeitern, Belastungsabbau/Ressourcenaufbau, Betriebsklima, soziale Unterstützung)
3. Self Care als Führungsaufgabe  
(z.B. eigene Stressbewältigung, Abschalten, besser schlafen, Grenzen der Führungskraft, professionelle Hilfen)
4. Nachhaltigkeitssicherung und Feedback-Runde

**Ziel:** Erhalt und Stärkung der Arbeitsfähigkeit der Führungskräfte und ihrer Mitarbeiter durch mehr Wohlbefinden im Job

### **Die zentralen Vorzüge von do-care!:**

- **praxiserprobt:** mindestens 600 Mal wurde dieses Seminar am deutschen Markt seit 2002 durchgeführt
- **strukturiert:** die teilnehmenden Führungskräfte erleben und durchdenken, was gesunde Führung ausmacht
- **evaluiert:** berichtete Effekte: Anwesenheitsverbesserung in mehreren Bereichen; derzeit: wissenschaftliche Evaluation durch die RWTH Aachen



### **Die wichtigsten Maximen von do-care!:**

Kernthese des Seminars: Eine Führungskraft interessiert erst für das Wohlbefinden ihrer MitarbeiterInnen, wenn es ihr selbst einigermaßen gut geht.

Führungskräfte haben auf unterschiedliche Weise Einfluss auf die Arbeitszufriedenheit, die Motivation, das Befinden, die Gesundheit ihrer Mitarbeiter. Sie geben durch ihr Verhalten den Mitarbeitern eine Verhaltensorientierung und nehmen Einfluss auf die Arbeitsbedingungen der Mitarbeiter (Zeit- und Leistungsdruck, Unterstützung, sozialer Umgangsstil, Konflikt- und Problembewältigung). Daher kann davon ausgegangen werden, dass eine Sensibilisierung der Führungskräfte für Gesundheitsfragen zu einer Reduktion der Fehlzeiten führt.

## **Konzept – zentrale Inhalte 1-tägiger Workshop**

### **“do-care! Gesund mit sich selbst und den Mitarbeitern umgehen“**

#### **Herzlich willkommen!**

- Vorstellung des Seminarleiters
- Darstellung do-care! ®Konzept und der Inhalte und Ziele des Workshops
- Vorstellung der Teilnehmer und Abstimmung mit deren Erwartungen

#### **Bestandsaufnahme**

- Reflektieren und Identifizieren bereits vorhandener Maßnahmen zu Self-Care und Gesundheit der Mitarbeiter

#### **Input/Gruppendiskussion und Partnerarbeit**

##### **Führung und Gesundheit**

- Wissenschaftliche Informationen über die Zusammenhänge
- Fehlzeitenproblematik und Präsentismus
- Führung im demographischen Wandel
- Einordnung der Zunahme psychischer Erkrankungen
- Sensibilisieren und entlasten zum Thema Fehlzeiten
- Fallbeispiele zum kränkenden Führungsverhalten nachempfinden und im Gruppengespräch bearbeiten

#### **Einführung: Dimensionen der gesundheitsgerechten Mitarbeiter-Führung**

##### **Belastungsabbau/Ressourcenaufbau/Stressbewältigung (auch für Führungskräfte)**



- Informationen zu Stress/Belastungssignalen/Stresskrankheiten
- Veränderung von eigenem Führungsverhalten unter Stress (Partnerarbeit)
- Soziale Unterstützung und Stressbewältigung
- Stressoren PLUS Ressourcen
- Reaktionen auf 4 Ebenen und der beste Stressbewältigungstipp

### **Self Care für Führungskräfte**

- Basis gesunder Führung in ihrer Bedeutung
- Konkrete Tipps zum Umschalten und Abschalten
- Stressbewältigungsstrategien auf 3 Reaktionsebenen
- Gesunder Umgang mit sich selbst – gelingende Lebensbalance

### **Die Dimensionen einer „gesunden Führung“**

#### **Dimension 1: Anerkennung/Lob/Wertschätzung**

- Gruppendiskussion/Partnerarbeit/Input
- Bedeutung von Anerkennung als Gesundheitsfaktor
- Tool: richtig loben/richtig kritisieren
- Wertschätzung: Menschenbild und Haltung

#### **Dimension 2: Gesprächsführung/Kommunikation/Einbeziehen**

- Gesprächsleitfaden für den Umgang mit belasteten Mitarbeitern
- Input/Gruppendiskussion

#### **Dimension 3: Interesse/Aufmerksamkeit/Kontakt**

- Zusammenhang mit dem Thema Gesundheit
- Tool: Interesse/Kontakt

#### **Dimension 4: Transparenz/Offenheit/Kontakt**

- „Sandwich-Position“ und Vermittlung von Botschaften
- Tool: Klarheit/Transparenz

#### **Dimension 5: Stimmung/Klima**

- Zusammenhang mit dem Thema Gesundheit
- Tool: Stimmung/Klima

### **Grenzen und professionelle Unterstützung**

- HILFE-Konzept
- Tool: Die Grenzen sind schneller erreicht als erwartet
- Professionelle Hilfe im Unternehmen
- Input/Gruppendiskussion



### **Selbstcheck/Selbstvertrag und Transfer**

- Stillarbeit
- Früchte im Take-Home-Format/Erinnerungshilfe do-care!-Card/Visitenkartenformat

### **Feedbackbögen und Feedbackrunde**

- Stillarbeit/Gruppengespräch

## **Nutzen des Seminars**

Die Teilnehmer werden sensibilisiert für den Einfluss ihres Führungsverhaltens auf die Mitarbeiter. Sie wissen nach dem Seminar,

- welche Zusammenhänge es zwischen Führung und Gesundheit/Arbeitsfähigkeit/Anwesenheit (der Mitarbeiter) gibt
- wie sich das eigene Führungsverhalten unter Stress verändert
- wie sie Selbstfürsorge umsetzen und eigenes Abschalten und die Schlafqualität verbessern
- wie sie bei sich und dem Team Stress reduzieren und Ressourcen aufbauen
- wie sie Stress-Symptome wahrnehmen und ansprechen
- wie sie im Team soziale Unterstützung als Puffer für stressige Zeiten aufbauen
- wie sie authentisch Lob, Anerkennung, Wertschätzung ansprechen und geben
- wie sie belastete Mitarbeiter anhand eines Gesprächsleitfadens ansprechen
- wie sie Entscheidungen klar und transparent vertreten
- wie sie eine gesündere Kultur schaffen und Stimmung im Team beeinflussen
- wo die eigenen Grenzen zum Umgang mit belasteten Mitarbeitern sind und kennen professionelle Hilfen
- wie sie Stress aktiv durch Notfall-Strategien und facettenreiche Tools begegnen

Durch die Verknüpfung von Theorie und Praxis, angereichert mit viel Spaß, Leichtigkeit und Zielorientierung fällt es den Teilnehmern leicht, einen maximalen Lernerfolg in relativ kurzer Zeit zu erreichen.

## **Dauer des Seminars**

In der Regel: 1 Tag

**Wünschen Sie nähere Infos über das Seminar,  
dann rufen oder rufen Sie mich an.**