



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

Zielgruppe: Selbstständige, Unternehmer, Führungskräfte von Unternehmen

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie auch in einem stressigen Arbeitsumfeld Ihre Gesundheit fördern und Ihre Leistungskraft bewahren können; außerdem erfahren Sie, welchen Einfluss Ihr Verhalten als Führungskraft auf das Wohlbefinden Ihrer Mitarbeiter hat und wie Sie durch Ihr Verhalten die Gesundheit und Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter bewahren können.

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 und Anwesenheit
- einen achtsamen Umgang mit ihrer eigenen Gesundheit
- eine gesundheitsgerechte Führung von (auch belasteten) Mitarbeitenden
- ihre Aufgaben 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

Ziel: Erhalt und Stärkung der Arbeitsfähigkeit Ihrer Führungskräfte und der Ihrer Mitarbeiter durch mehr Wohlbefinden – nicht nur 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 sich 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. 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 sowie 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 für Sie

Sie 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 Ihr Führungsverhalten unter Stress verändert
- wie Sie Selbstfürsorge umsetzen, besser abschalten und Ihre Schlafqualität verbessern
- wie Sie bei sich und Ihrem 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 mit Hilfe eines Gesprächsleitfadens ansprechen
- wie Sie Entscheidungen klar und transparent vertreten
- wie Sie eine gesündere Kultur schaffen und Stimmung im Team beeinflussen
- wo Ihre Grenzen im 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 Ihnen leicht, einen maximalen Lernerfolg in kurzer Zeit zu erreichen.

Dauer des Seminars: 1 Tag (9 bis 17 Uhr)

Seminarort: Tagungshaus/-hotel nahe Limburg

Preis: 490 Euro (+ MwSt.)

im Preis außer dem Seminar u.a.. enthalten: 1 Self-CareCard als Erinnerungshilfe, Mittagessen und Erfrischungen

Wünschen Sie nähere Infos, dann rufen Sie mich an (Tel.: 0 64 32 / 6 26 87) oder senden Sie mir eine [Mail](#).

Sie möchten sich zu dem Seminar anmelden. Hier geht's zur [Anmeldung](#).