

Gesundes Führen: sich selbst und andere

 Kursnr.
 23BTDK0178


Kurstermin

 06.05.2024 bis 07.05.2024

Unterrichtsdetails

Mo, Di 09:00-16:20

16 Unterrichtseinheiten

Unterrichtsort

BFI Wien

Alfred-Dallinger-Platz 1

1030 Wien

Lernformat

Präsenz



Preis

€ 520,-

Förderpreis

€ 370,-

Alle Preise inkl. 10% USt.

Bitte beachten Sie die Rabatt- und Förderbedingungen. Mehr Informationen finden Sie unter bfi.wien.



Weitere Kurstermine

| Kursnr. | Kurstermin | Wochentag und Uhrzeit | Lernformat |
|------------|---------------------------|-----------------------|------------|
| 24BTDK0008 | 09.12.2024 bis 10.12.2024 | Mo, Di 09:00-16:20 | Präsenz |

Das erwartet Sie

Führung und Gesundheit - so heißt das renommierte Trainingskonzept von Dr. Anne Katrin Matyssek zur psychosozialen Gesundheitsförderung. Führungskräfte agieren oft als Stoßdämpfer zwischen ihren Teams, Vorgesetzten, Kolleg:innen, Kund:innen - und der Familie. Ein verantwortungsvoller Umgang mit der eigenen Gesundheit - auch in der Vorbildfunktion von Führungskräften für Mitarbeiter:innen - ist wesentlich, um in diesem Spannungsfeld zu bestehen. Im Seminar "Gesundes Führen" lehren wir Sie die sechs zentralen Prinzipien einer gesunden Führungskultur.



Mag. Nora Korecky

Lehrgangsleiter:in

Inhalte

Dimensionen gesunder Führung:

- Anerkennung und Wertschätzung: Warum ist Wertschätzung so wichtig? Wie kann ich authentisch Lob aussprechen?
- Stimmung und Klima: Was kann ich als Führungskraft zu einem gesunden Klima beitragen?
- Kontakt und Interesse: Wie erkenne ich, dass jemand aus meinem Team überlastet ist? Bei welchen Symptomen sollte ich aufmerksam werden?
- Gesprächsführung: Darf ich eine Mitarbeiterin bzw. einen Mitarbeiter auf das Thema Überlastung ansprechen? Wie könnte das Gespräch ganz konkret ablaufen?
- Transparenz und Offenheit: Wie kann ich meine Entscheidungen als Führungskraft so nachvollziehbar gestalten, dass sie von meinen Mitarbeiter:innern vertrauensvoll mitgetragen werden?
- Stressbewältigung, Belastungsabbau und Ressourcenaufbau: Wie verändert sich mein Führungsverhalten, wenn ich im Stress bin? Wie gelingt der Umgang mit Stress bei mir selbst und bei meinem Team?
- Self-Care (als zusätzliche Dimension): Abschalten, Erholen, Schlafen und Pause machen für Führungskräfte

Nutzen und Karrieremöglichkeiten

- Sie sind sich Ihrer wichtigen Rolle als Führungskraft beim Thema Gesundheit (Eigenverantwortung, Vorbildwirkung, Fürsorgepflicht) bewusst.
- Sie kennen Strategien für einen gesunden Umgang mit den (auch belasteten) Mitarbeiter:innern.
- Sie wissen, wie Sie gesund mit sich selbst umgehen.
- Sie kennen praktische Handlungsmöglichkeiten für einen gesunden Umgang mit anderen und sich selbst, und können diese gegebenenfalls anleiten.

Zielgruppe

Führungskräfte, Mitarbeiter:innen mit Führungsverantwortung

Bitte beachten Sie

Akkreditiert durch die Weiterbildungsakademie Österreich | anrechenbar mit 1 ECTS (wba) beim wba-Diplom; weitere Infos unter: <https://login.wba.or.at/bildungsangebot/108614>