



Seminarreihe

Gesundheitsorientiertes Führen

Agenda



Gesundheitsorientiertes Führen

090°

Modul I

180°

Modul II

270°

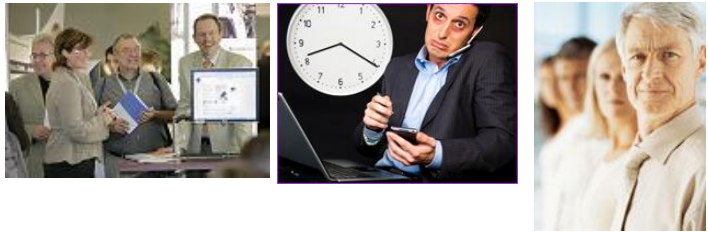
Erfahrungen / Referenzen des Lohmarer Institutes



Gesundheitsorientiertes Führen

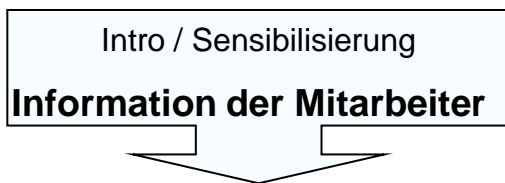
Mittlerweile ist durch viele Studien belegt, dass Führungskräfte einen immensen Einfluss auf die Arbeitsfähigkeit, die Tendenz zur inneren Kündigung und auf die Krankheitsquote der Mitarbeiter im Betrieb haben. Sie können stressreiche Anforderungen abpuffern oder diese Arbeitssituationen durch zusätzlichen Druck verschärfen. Als Verbindung zwischen Unternehmen und Belegschaft kommt Ihnen ein erheblicher Einfluss beim Erhalt von Gesundheit und nachhaltiger Leistungskraft der ihnen unterstellten Menschen zu.

Dabei sind Sie oft selbst einem verstärktem Druck ausgesetzt. Dies gilt vor dem Hintergrund herausfordernder Marktbedingungen für alle Hierarchieebenen. Die Führungskraft ist auf jeder Ebene einem gesteigerten Anspruch an Verantwortungsübernahme ausgesetzt. Je mehr Druck sie selbst empfindet und je weniger Ressourcen sie dem entgegen zu setzen hat, desto größer ist die Gefahr, dass Sie selbst – ob gewollt oder unbewusst – diesen empfundenen Druck auf Andere überträgt. In der Selbstwahrnehmung betrachten es Führungskräfte zudem durchaus rollenkonform möglichst viel ein- und wegstecken zu können, also nach außen hin belastbar zu wirken.



Die Idee dieser Seminarreihe ist es, die individuelle Ebene der Führungskraft sowie die Ebene der Führungsverantwortung zu betrachten:

- ▶ Modul I: Tu dir Gutes -
Wer sich selbst nicht genug Gutes tut, der hat es schwer, anderen gut zu tun.
- ▶ Modul II: Prinzipien eines gesunden Führungsverhaltens



1. Schritt: Weshalb dieses Thema?
Warum ist dies für das Unternehmen so wichtig?

Start der Veranstaltungsreihe

Modul I: Tu dir Gutes

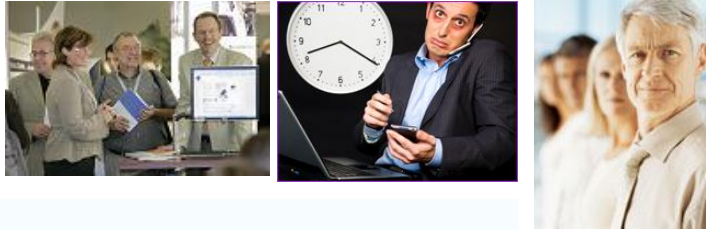
- ▶ Erweiterung der eigenen Stresskompetenz

1,5 Tage

Modul II: Gesundheitsorientiertes Führen

- ▶ Prinzipien eines gesunden Führungsverhaltens

2 Tage



Modul I: Tu dir Gutes

1. ► Wissenswertes

- Was ist Stress?
 - Medizinische Bedeutung Körpersignale
 - Entstehung und Auswirkungen von Stress
 - Was ist positiver und negativer Stress
- Wechselwirkung zwischen Ernährung, Bewegung und Stress

2. ► Stressprogramm

- Wie reagiert der Mensch auf Stress?
- Welcher Stresstyp bin ich?
- Meine Belastungssymptome

3. ► Erarbeitung eines individuellen Stressprogramms (Stresscoaching)

- Was stresst mich – positiv, negativ?
- Welche inneren Antriebe bringen mich in Stresssituationen?
Welche Stressoren habe ich?
- Welche Gesprächssituationen setzen mich unter Druck
- Mein Weg in den Stress , mein Weg aus dem Stress



Modul I: Tu dir Gutes

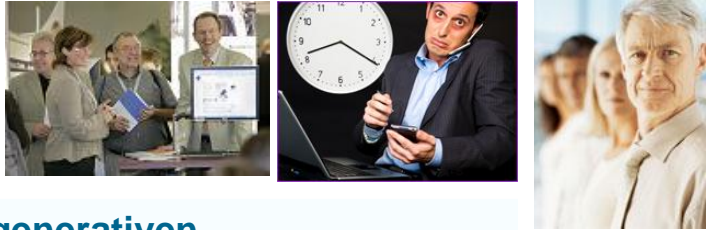
► dazwischen Entspannungsübungen

- Entstressung im Alltag, wie geht das?
 - Übungen und Tipps für den Alltag: Bsp. Muskelrelaxation, MBSR, Bewegung

Das Besondere: Individualität steht im Vordergrund

- durch Erarbeitung eines persönlichen Balanceprogramms und durch Methodenwechsel

Die Betreuung durch zwei Trainer ermöglicht die Bildung von Hierarchiehomogenen Gruppen. Dies kann dazu beitragen, dass individuelle Themen offener angesprochen werden können.



Modul I: Erweiterung der regenerativen Stresskompetenz





Modul II: Gesundheitsorientiert Führen

1. ▶ **Intro: Der Zusammenhang von Gesundheit, Leistung und Kommunikation**
 - ▶ Zusammenhang zwischen Krankenstand und Führungsverhalten
 - ▶ Der Einfluss des Führungsverhaltens auf Mitarbeiter und deren Befindlichkeit; Was macht krank, Was hält gesund?

2. ▶ **Stress auslösende Bedingungen - Das Erkennen von Stresssymptomen**
 - ▶ Erkennen von Psych. Erkrankungen, Wie kann ich die Situation ansprechen? - Wie komme ich in Kontakt und halte ihn?

3. ▶ **Die Rolle der Führungskraft in druckvollen Arbeitssituationen**
 - ▶ Was ist / Wie sehe ich meine Rolle als Führungskraft?
„Retter“, „Lotse“ oder „Augen zu und durch...“
 - ▶ Welche inneren und äußeren Erwartungen setzen mich unter Druck?
Intro und Austausch über das Fürsorgeprinzip und Aufzeigen von Handlungsmöglichkeiten als Lotse



Modul II: Gesundheitsorientiert Führen

4. ► Wie steuere ich selbst meinen inneren Druck

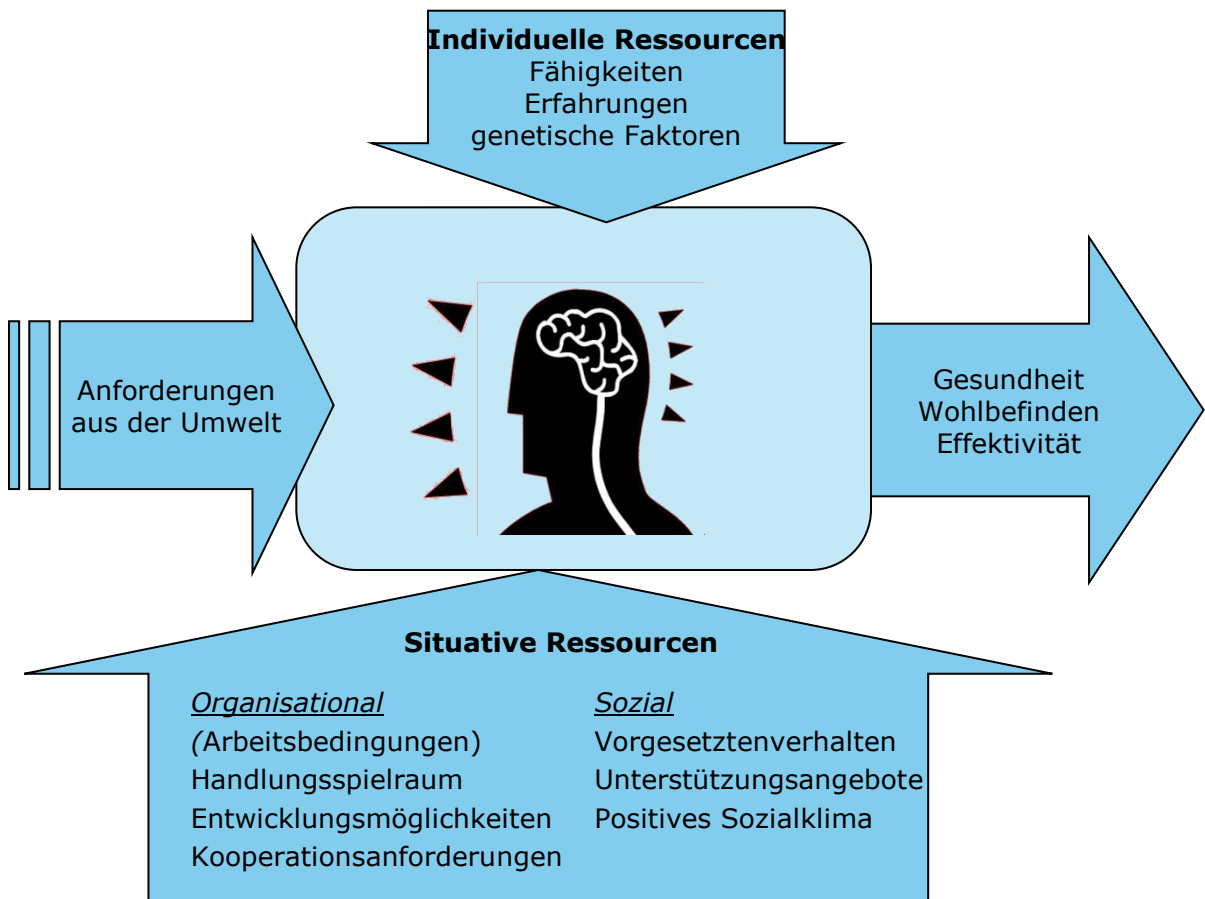
- Welche inneren Ressourcen benötige ich, damit ich druckmindernd kommunizieren kann? Blick auf meine Fähigkeiten und Stärken
- Anknüpfung an **Modul I**

5. ► Instrumente: Wie fördern Führungskräfte die Gesundheit ihrer MA?

- Entwicklungsansätze zum mitarbeiterorientierten und gesundheitsgerechten „Führungsstil“. Einüben von druckmindernder Kommunikation:
- Anerkennung und Verständnis für Arbeitssituationen durch einen anerkennenden Erfahrungsaustausch. Der anerkennende Erfahrungsaustausch ist eine Gesprächsform bei der Wertschätzung gegenüber der Person, ihrer Leistungen und ihres Engagements im Mittelpunkt stehen. Weitere wichtige Aspekte sind die Fürsorge hinsichtlich Gesundheit und das Interesse an deren Einschätzung und Ideen zum Unternehmen.
- Stärken- und ressourcenorientierte Kommunikation, ist eine Kommunikationsform, die die vorhandenen Ressourcen bei den Mitarbeitern aktiviert und den Weg für Lösungen und effektive Veränderungen öffnet. Methode: Systemische und Ressourcenorientierte Fragetechnik und Gesprächsführung
- Transparenz für Mitarbeiter bei unternehmerischen Entscheidungen, Überprüfung und Weiterentwicklung der Informationsformen/-foren



Modul II: Gesundheitsorientiert Führen Ressourcenmodell





Langjährige Erfahrung

Das Lohmarer Institut für Weiterbildung (LIW) wurde 1982 gegründet. Seither beraten und trainieren wir Mitarbeiter und Führungskräfte in Unternehmen und kommunalen Einrichtungen.

- Das LIW ist spezialisiert auf Coachingprozesse und individuell konzeptionierte Firmen-Inhouse-Maßnahmen, auf Managementebene sowie auf Trainer- und Cochausbildung.
- Die Praxisnähe wird durch authentische Problem- und Aufgabenstellung aus dem Alltag der Zielgruppe hergestellt. Die aktuelle Information wird im Vorfeld der Veranstaltungen durch eine Lernziel- und Analysebefragung der Teilnehmer sichergestellt.
- Die methodische Arbeit in den Seminaren wird unterstützt durch Erklärungsmodelle aus der humanistischen Psychologie, z.B. der Transaktionsanalyse, Gruppendynamik, NLP, TZI und systemischen Organisations- und Aufstellungsansätzen.
- Die umfassende Erfahrung der beiden Dozenten im Teamcoaching wurde im gleichnamigen Buch bei dem Verlag managerSeminare veröffentlicht.



Langjährige Erfahrung

Rainer Alf-Jähmig (*1963)

Diplomierter Naturwissenschaftler, Projektmanager in der Städteplanung. Ausbildung und Weiterbildung zum Trainer für Gruppendynamik, Systemischer Coach, Mediator und Master Business Entertainment. Seit 2000 selbstständig in verschiedenen Dozenten-, Berater- und Coachfunktionen im Maschinenbau, der öffentlichen Verwaltung und der IT tätig.

Schwerpunkte

Systemisches Coaching, Stresscoaching, Ressourcenmanagement
Organisationsentwicklung + HR-Entwicklung,
Beraten und Begleitung von Veränderungsprozessen
Führungskräfteentwicklung
Konfliktberatung/Mediation





Langjährige Erfahrung

Irina Janicke (*1977), Dipl. Psychologin

Seit 2006 Mitarbeiterin des Lohmarer Institutes. Neben ihren PE Beratungsfeldern beschäftigt sie sich intensiv mit den Shaolin Künsten

Schwerpunkte

Systemisches Coaching
Ressourcen- und Stressmanagement
Stakeholderanalyse/Beratung in SAP Integrationsprojekten
Shaolin Coasmas Chi Kung



Andreas Lackmann (* 1963)

Naturwissenschaftler, zertifizierter Coach und NLP-Trainer. Seit 1990 ist Trainer und Organisator im Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V., seit 2001 dessen Geschäftsführer.

Schwerpunkte

Ressourcen- und Stressmanagement
Coaching
Kommunikation, Rhetorik
Arbeit und Spiritualität





Langjährige Erfahrung

Wir sind in der angenehmen Lage, unsere Leistungsfähigkeit durch Kundenreferenzen untermauern zu können. Nachfolgend einen Auszug aus unserer Referenzliste
Gerne nennen wir Ihnen auf Anfrage Ansprechpartner.

Führung & Coaching

- Kreis Lippe
- Stadt Detmold
- I.T.E.N.O.S. GmbH, Bonn (Telekom Tochter)
- Reicofil GmbH

Seminare zum Thema Stress,- und Ressourcenmanagement

- BIG direct
- RWGV
- SAP
- RWE AG

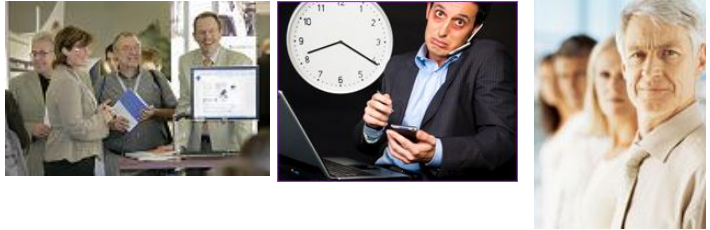
Teamcoaching & -entwicklung

- BOS GmbH Automotive Products
- Continental AG
- Daimler AG
- Faurecia Innenraumsysteme Köln
- RWE Systems AG
- VW Coaching GmbH
- Reifenhäuser GmbH & CO. KG
- T-Systems DeTeCSM GmbH, Berlin

Beratung bei Implementierung von Veränderungsprozessen

- I.T.E.N.O.S. GmbH, Bonn (Telekom Tochter)
- Reifenhäuser GmbH & CO. KG

Kontakt



LOHMARER INSTITUT FÜR WEITERBILDUNG Beratung & Training

Donrather Str. 44
53797 Lohmar
Telefon 0 22 46 – 302999 – 20
Telefax 0 22 46 – 302999 – 29
email: btinfo@liw.de / www.liw-bt.de

Ihr Ansprechpartner:
Rainer Alf-Jähniq