

Zielgruppe	Führungskräfte, Personalverantwortliche und Beauftragte für das Betriebliche Gesundheitsmanagement
Zielsetzung	Den Einfluss von Führung auf die Arbeitszufriedenheit und die der Gesundheit der Beschäftigten erkennen. Maßnahmen zum Erhalt und zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden bei den Mitarbeitenden ergreifen können, um psychische Belastungen am Arbeitsplatz zu vermeiden bzw. konsequent abzubauen.
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• Psychologische, medizinische und neurowissenschaftliche Kenntnisse über Wirkung und Zusammenhang von psychischer Überforderung/Stress und Psychosomatik• Persönlicher Standort: Persönliche Stress- und Ressourcenbilanz• Individuelle Stressoren-Analyse und Stresssymptome erkennen• Antreiber-Analyse und „Erlauber“ zur Stressreduktion• Stressbelastungen/beginnendes Burnout erkennen und Alternativen zu „alten Mustern“ entwickeln• Entwicklung einer individuellen Stressbewältigungsstrategie• Gesundheitskompetenz und Gesundheits-Controlling• Regenerative Aktivitäten als Ausgleich für Belastungen• Handlungsmöglichkeiten bei altersspezifischen Belastungsfaktoren• Entspannungstechniken, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Body-Scan-Techniken• Mentaltraining zu Eigenverantwortung, Selbststeuerung, bewusstes Lenken der Aufmerksamkeit, Wahrnehmung und Bedeutungsgebung, günstige /ungünstige Überzeugungen, Imaginationstraining
Methoden	Theoretische Inputs zur Belastungsdiagnostik, Stressbewältigungsmethoden (TrophoTraining®, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung) und Mentalmethoden zur Gedankensteuerung, Burn-out-Test / persönlicher Stresstest, Psychologischer Befindlichkeitsbarometer, Kollegiale Beratungen.
Dauer	2-3 Tage

