

Gesundes Führen - Führungskräfteentwicklung & Potentialnutzung

Beugen Sie vor, denn vorbeugen ist sinnvoller als heilen. Das Trainingskonzept vermittelt Lebens- und Leitlinien für ausgeglichene und gesunde Mitarbeiter in doppelter Hinsicht. Als Führungskraft leben Sie die Rolle des Vorbildes, genau hier beginnt eine gesunde Selbstführung. Wer sich selbst gesund und bewusst führt, kann dies auf seine Mitarbeiter übertragen. Erlernen Sie wie Sie als Führungskraft Verantwortung für sich und Ihr Team übernehmen können, Ihre innere Einstellung verändern, den Stresspegel steuern, Ihr Führungsverhalten überprüfen und erweitern und ein entspanntes Betriebsklima schaffen können. Dadurch führen Sie sich und Ihr Team zur Höchstform.

Das Konzept besteht aus 5 Trainingseinheiten. Eingebunden in die Trainings sind die 6 Hauptfaktoren des „gesunden Führens“:

1. Sicherheit
2. Wertschätzung
3. Adäquate Belastung
4. Sog statt Druck
5. Handlungsspielräume
6. Soziales Betriebsklima

Ziel:

- Führungskräfte für ihre eigene Gesundheit sensibilisieren
- Analyse des eigenen gesundheitsförderlichen Führungsstils
- Warnsignale für Fehlbelastungen bei Mitarbeitern erkennen & reagieren können
- Maßnahmen zur persönlichen Gesundheitsförderung und Stressmanagement kennenlernen
- Gesundheitsgefahren für sich selbst und bei Mitarbeitern erkennen können
- Gesundheitsfördernde Verhaltensweisen kennenlernen und praktisch einüben
- eigenständig ein entspanntes Betriebsklima im Team gestalten
- Motivation und Wertschätzung erlebbar gestalten

Kontakt:

Julia David

Web: www.julia-c-david.de

Mobil: 0172/7 24 25 48

Email: contact@julia-c-david.de

1. „Gesund und erfolgreich Führen“

Bewusste Führung in doppelter Hinsicht

Kurzbeschreibung:

Im Training „gesund und erfolgreich Führen“ lernen Führungskräfte alltagstaugliche Maßnahmen zur persönlichen Gesundheitsförderung kennen. Sie werden Gesundheitsgefahren für sich selbst und bei Mitarbeitern leichter wahrnehmen können und üben gesundheitsfördernde Verhaltensweisen an Praxisbeispielen. So werden Vorgesetzte für ihre eigene Gesundheit und für den Einfluss ihres Führungsverhaltens auf die Mitarbeitergesundheit sensibilisiert. Lernen Sie sich selbst zu führen, denn nur wer sich selbst führen kann, kann andere von einer Ebene der Gleichberechtigung führen. Erleben Sie, was Sie als Führungskraft dafür tun können, dass Menschen in Ihrem Umfeld zufrieden, gesund und motiviert sind und dies auch bleiben. Das Training entwickelt und vor allem sensibilisiert es Sie, für Ihre Wahrnehmung und Ihr Führungsverhalten. Es zeigt Ihnen Leitlinien und Möglichkeiten für eine bewusste und gewinnbringende Führung für sich selbst und Ihre Mitarbeiter auf.

Inhalte:

Führung:

- Was bedeutet gesunde Führung?
- Was macht eine gesunde Führung aus?
- Vorbild: Rolle als Mensch und Führungskraft
- Ihr persönlicher Führungsstil
- Praxisbeispiele
- Einleitende Maßnahmen zum gesunde Führen
- Verantwortung als Führungskraft
- Belastungen bei sich und den Mitarbeitern erkennen
- Hour of Power

Umfang: ein Tag

Ziel des Trainings ist es, Ihre Wahrnehmung zu schulen, Ihre Führungskompetenzen zu erweitern, die Leistungs- und Teamfähigkeit zu fördern, um dadurch wieder Freude am Beruf und den Mit-Menschen zu finden, denn Menschen machen Erfolge!

2. „Motivations-Schub“

Motivation, Führung und Leistungsfreude

Kurzbeschreibung:

Wie erreicht man nachhaltige Motivation und Leistungsfreude oder einfach nur Lebensfreude? Was gibt mir Orientierung und setzt dadurch Motivation frei? Äußere Motivation durch Gehaltserhöhung, Boni oder Preisgelder zeigen nachweislich nur einen kurzfristigen Effekt auf. In diesem Training geht es um innere Motivation und die Umsetzung bzw. Ausübung im beruflichen und privaten Alltag. Es zeigt auf, wie Sie Ihre inneren Antreiber erkennen, diese gezielt einsetzen und dadurch mit mehr Energie und Leistungsfreude zum Ziel gelangen. Erleben Sie, was Sie als Führungskraft, Trainer oder Sportler für sich selbst und ihr Umfeld optimieren können, damit Sie zufrieden und hochmotiviert sind.

Inhalte:

Motivation:

- Was ist Motivation wirklich?
- Was treibt Sie an? – Selbstmotivation
- Lob als Treibstoff, was Wertschätzung bewirkt.
- Das Geheimnis der Motivation von Teams
- Fokussierung

Umfang:

ein Tag

3. „Achtsamkeit & Stressmanagement“

Gesunde und bewusste Selbstführung

Kurzbeschreibung:

Dieses Training dient in erster Linie dazu, Sie selbst und Ihre Mitarbeiter für das Thema "Gesundheit" zu begeistern und das Wissen zu vertiefen. Ziel ist es, die Teilnehmer dafür zu motivieren über ihre eigene Gesundheit nachzudenken und etwas in Ihrem Leben zu verändern. Das Training vermittelt alltagsrelevante Erfahrungen und Praxisbeispiele, die Sie für mehr Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst und Ihrem Umfeld sensibilisieren. Neben der Entstehung und den Auswirkungen von Stress, werden die Signale Ihres Körpers aufgezeigt und ein Umgang neuen Kenntnisse vermittelt.

Inhalte:

Achtsamkeit:

- Was bedeutet das?
- Wie lebt man Sie?
- Belastungen und Umgang damit
- Selbstachtung – Umgang mit sich selbst

Stress

- Bedeutung und Entstehung
- Stressauslöser
- Stresstest
- Maßnahmen für einen gesunder Umgang mit Stress

- Entspannung
- Bedeutung
 - Formen
 - Praktische Anwendungen

Umfang: ein Tag

4. „Erfolgreich miteinander 1!“ Im Wechsel mit dem Ich und den Anderen

Kurzbeschreibung:

In dem Training „Erfolgreich miteinander“ geht es um die zwei Kernthemen Wahrnehmung und Kommunikation. Der Schwerpunkt liegt auf Kommunikation – ob zwischen Ihnen als Führungskraft, Ihren Mitarbeiter oder Ihrem Team. Jeder kennt das Gefühl nicht verstanden zu werden, aneinander vorbei zureden oder nicht auf einer Ebene zu sein!

Erleben Sie in diesem Training, wo die Hürden Ihrer eigenen Kommunikation liegen und warum Sie manchmal nicht verstanden werden. Das Training entwickelt und vor allem sensibilisiert es Sie, für Ihre Wahrnehmung und Ihr Kommunikationsverhalten. Es zeigt Ihnen neue Wege und Möglichkeiten für eine klare Kommunikation auf.

Inhalte:

Wahrnehmung:

- Wie und was nehmen wir wahr?
- Typen der Wahrnehmung
- Wirklichkeiten – Meine Welt und die der Anderen
Auf welcher Ebene kommunizieren wir?
- Praktische Übungen zur Anwendung der unterschiedlichen Sprachmuster und Stile

Kommunikation:

- Wie kommunizieren wir?
- Bewusste und unbewusste Kommunikation
- Verhältnis von Sender und Empfänger
- Grundmerkmale der Kommunikation
- Kommunikationsmodell, das Quadrat der Nachrichten
Input und Übungen
- Schwieriges Zweiergespräch
- Wie grenze ich mich ab? Nein sagen lernen.

Umfang: ein Tag

5. „Teamentwicklung - ein Prozess auf mehreren Ebenen“

Gerne begleite ich Sie und Ihr Team auf diesem Weg.

Um aus einem Team eine Einheit zu formen, bedarf es mehrere Maßnahmen. Maßnahmen welche die Bedingungen für eine gute und effektive Zusammenarbeit insgesamt und nachhaltig verbessern. Dazu gehört unter anderem die Arbeit an der Führung, Kommunikation, Motivation, den Antreibern, Konflikten, Zielen und Strategien, die die Basis für den Erfolg bilden.

Umfang: ein Tag

Entwicklungs-Methoden und Angebot:

- Strategieworkshop
- Teamworkshop
- Teambuilding

Das Teamtraining wird nach einhergehender Beratung an die Bedürfnisse und Wünsche Ihrer Organisation angepasst.

Ziel des gesamten Prozesses ist es, Ihr Unternehmen und Ihre Mitarbeiter für mehr Gesundheit zu sensibilisieren, zu begeistern und schließlich in der Umsetzung zu begleiten. Denn gesunde und leistungsstarke Mitarbeiter sind der Erfolgsfaktor Ihres Unternehmens. Mehr denn je steht der Fokus darauf die Gesamtleistung und Teamfähigkeit zu fördern, die Zusammengehörigkeit zu stärken, Motivation und Identifikation für alle Mitglieder zu schaffen, ein gesundes Arbeitsklima zu gestalten und die Wahrnehmung jedes Einzelnen zu schulen. All das bedarf es um dadurch wieder Freude am Beruf und den Mit-Menschen zu finden, denn Menschen machen Erfolge!

Die Kosten betragen für das Paket 9.500 €, zzgl. MwSt. und Reisekosten. Sie haben die Möglichkeit ein Follow up als „Nachhaltigkeitscheck“, 1 oder 0,5 tägig dazu zu buchen.