

## Gesundheitsorientiertes Führen

*„Wer keine Zeit für Gesundheit hat wird sich viel Zeit für Krankheit reservieren müssen.“*

Veränderungen, Terminorientierung und „Älterwerden“ setzen Führungskräfte und MitarbeiterInnen gleicher Maßen unter Druck. Anfängliche Begeisterung und „Selbstausschöpfung“ kann Frust und Krankheit weichen. Führung hat hier zentrale Aufgaben der Obsorge und Prävention.

*Wie die Gesundheit und Motivation erhalten?*

*Welche Rahmenbedingungen benötigt gesundheitsorientiertes Führen?*

*Wie kann praktische Gesundheitsprävention am Arbeitsplatz gestaltet werden?*

Diese u.a. Fragestellungen stehen im Fokus dieses Praxis-orientierten Seminars.

### Ziele

- Verbesserung des Verständnisses gegenüber Führung und Gesundheit
- Entwicklung von Ansatzpunkten zur Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz
- Bewusstseinsbildung und Erfahrungsaustausch

### Variante 1: Ing. Mag. Werner RAUCHENWALD (Führungskompetenz)

- 3 Säulen erfolgreicher Führung
- Strukturen und Prozesse der Führung
- Tagesleistungskurve
- Energiemanagement und FLOW
- Spannung und Entspannung
- Ziele und Ihre mit-denkende Wirkung
- Das jährliche MAG als Gradmesser
- Skalierung als Methode
- Kollegiale Beratung

### Variante 2: Dr.in Elisabeth UNTERWEGER (Arbeits- und Gesundheitspsychologin)

- Grundlagen: Gesundheit und Krankheit
- Gesundheitsprävention am Arbeitsplatz
- Krisenbewältigung
- Schwierige Führungssituationen – Burn-Out, Überlastung, Gewalt, Alkohol, Depressionen,
- Gesundheit im Kontext der Lebensphasen

**Methoden:** Kurzinputs, Einzel- Gruppenarbeiten, Demonstrationen, BrainSurfing;

**Zielgruppe:** Führungskräfte, Schlüsselkräfte;

**Dauer:** 2 Tage

**IFUM** INSTITUT FÜR FÜHRUNGSKOMPETENZ  
UND MOTIVATION EU

Internet: [www.ifum.eu](http://www.ifum.eu)

Tel.: +43 (0) 664 162 48 86

e-mail: [office@ifum.eu](mailto:office@ifum.eu)