



institut
dr. müller köln

THEMENÜBERSICHT

FÜHRUNG

GESUNDHEIT

FÜHRUNGSKRÄFTE



ERFOLGREICH FÜHREN

Gesundheit erhalten

WURUM ES GEHT

Engagierte Führung kann belastend und beanspruchend sein. Konflikte müssen ausgehalten und geklärt werden, Motivation für Ziele und konkrete Aufgaben ist zu schaffen, Widerstände müssen überwunden werden, schwierige Entscheidungen sind unter Unsicherheit zu treffen, die eigenen Zeitressourcen sind knapp. Dies zerrt an der eigenen Kraft und Energie. Dauerhaft ist die eigene Führungsarbeit nur erfolgreich, wenn es den Führungskräften gelingt, eine Balance zwischen Beanspruchung und dem Erhalt der eigenen Reserven zu finden. Gleichzeitig haben Führungskräfte Verantwortung für den Erhalt der Leistungsfähigkeit und Gesundheit ihrer Mitarbeitenden. Das Seminar gibt praktische Orientierung, wie Führungskräfte mit diesen Situationen umgehen und was sie konkret für den Erhalt der persönlichen Gesundheit wie die ihrer Mitarbeitenden tun können.

ZIEL DES SEMINARS

Strategien erarbeiten, mit denen eine angemessene Balance zwischen den beruflichen Anforderungen und dem dauerhaften Erhalt von Gesundheit und Eigenmotivation gefunden werden kann.

INHALTSÜBERSICHT

- Welche Elemente gehören für mich zur persönlichen Gesundheit?
- Welche Faktoren beanspruchen mich als Führungskraft besonders?
- Welcher Zusammenhang besteht zwischen Führungsstil und Gesundheit?
- Wie erkenne ich Belastungsgrenzen meiner Mitarbeitenden?
- Wie kann ich Belastungen reduzieren?
- Wie kann ich Reaktionsweisen auf Belastungen verändern?
- Wie lerne ich, besser mit Niederlagen und Frustrationen umzugehen?
- Wie kann ich beruflichen Burn-out vermeiden?
- Wie stärke ich meine psychische und physische Gesundheit und Energie?
- Wie unterstütze ich die Mitarbeitenden im Erhalt ihrer Gesundheit und Energie?



1960
GEGRÜNDET



800+
INSTITUTIONEN



20.000+
SEMINARE

Institut Dr. Müller Köln
Anna-Schneider-Steig 10 · 50678 Köln
0221 / 29249060 · institut@udmk.de · www.udmk.de