



zweitägiges Seminar

Gesund führen – sich und andere

nach dem wissenschaftlich evaluierten „do care!®“-Konzept von Dr. Anne Katrin Matyssek

Bedarf und Relevanz

Führungskräfte sind immer mehr gefordert, wenn es darum geht, Motivation, Betriebsklima, Ergebnisse und Anwesenheitsquote zu verbessern. Kränkungen sollen vermieden, Stress reduziert, Ressourcen aufgebaut werden. Keine leichte Aufgabe.

Doch es gibt Möglichkeiten Führungskräfte bei diesen Anforderungen zu unterstützen und damit zu ihrer Entlastung und zur Gesundheitsförderung beizutragen. Wäre es nicht sinnvoll Führungskräfte entsprechend zu sensibilisieren? Gerade Führungskräfte beeinflussen das Betriebsklima, die Arbeitsbedingungen und damit die Arbeitszufriedenheit der Mitarbeiter.

Sie können die Gesundheit der Mitarbeiter im Blick haben oder diese auch "kränken" (= krank machen). Dadurch nehmen Sie Einfluss auf das Befinden und die Motivation ihres Teams – und damit letztendlich auch die Anwesenheits- bzw. Fehlzeitenquote¹.

Die SeminarteilnehmerInnen werden motiviert, sich die Auswirkungen ihres Verhaltens auf das Wohlbefinden (und somit auch die Anwesenheit und Motivation) der Mitarbeiter bewusst zu machen. Sie erhalten Impulse Belastungssignale wahrzunehmen und „**Stress-Puffer**“ **aufzubauen**. Grundlage hierfür ist ein gesundheitsgerechter Umgang mit sich selbst. Die Veranstaltung dient der Prävention arbeitsbedingter Erkrankungen.

¹ ACHTUNG:

Die Führungskräfte sind eine wichtige, aber nicht die einzige Einflussvariable für die Höhe der Fehlzeitenquote. Fehlzeitenreduzierung muss grundsätzlich als mittel- bis langfristiges Ziel angesehen werden – das Seminar allein kann hier keine Wunder bewirken, vor allem nicht „von jetzt auf gleich“! Und bedenken Sie: Studien zeigen, dass anwesende und kranke Mitarbeiter wesentlich teurer sind, als „Fehlzeiten“.

www.bgf-mittelhessen.de

Anbieterqualifikation



Gesundheit, Führung und Sport sind meine Leidenschaft. Seit Jahren arbeite ich im Bereich des betrieblichen Gesundheitsmanagements und der betrieblichen Gesundheitsförderung. Folgende Qualifikationen habe ich bisher erworben:

- Diplom-Verwaltungswirt (FH)
- Heilpraktiker für Psychotherapie
- Zertifizierter Coach
- Systemischer Coach
- Fachkraft für betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK)
- Master Personaltrainer, Trainer für Prävention und Rehabilitation
- uvm.

Meine Zielgruppen sind Firmen, die sich um gesunde, anwesende und motivierte Mitarbeiter bemühen. Firmen, die erkannt haben, dass Menschlichkeit, Gesundheit und Leistung kein Gegensatz sind.

Das Seminar-Konzept „Gesund führen – sich und andere“ wurde entwickelt von Dr. Anne Katrin Matyssek (Diplom-Psychologin, approbierte Psychotherapeutin), die seit 1998 als Beraterin zu Gesundheitsthemen im Betrieb tätig ist. Unter dem Namen „do care!“ hat sie ein branchenübergreifendes Training entwickelt, das über zwei Tage geht.

Das Seminar wurde inzwischen ca. 800mal durchgeführt und ist „der Klassiker“ beim Thema Gesund-Führen – geprägt durch den jeweils individuellen Stil der ausgebildeten Trainer/innen. Es wurde von der RWTH Aachen (Institut für Arbeitsmedizin) evaluiert. Die Veröffentlichung hierzu erfolgt in Kürze.

www.bgf-mittelhessen.de

Ziele und Zielgruppe

Strukturelle Ziele des Workshops sind:

- Handlungssicherheit geben durch Leitlinien/ Tools
- Erfahrungsaustausch ermöglichen
- Support geben / Entlastung schaffen

Inhaltliche Ziele sind die folgenden:

1. Sensibilisierung für Zusammenhänge zwischen Führungsverhalten und Gesundheit
>> *bewussterer Umgang auch mit dem Thema „Fehlzeiten“*
2. Gesund mit dem (auch belasteten!) Mitarbeiter/ Team umgehen
>> *Belastungsreduzierung und Ressourcenaufbau für den Mitarbeiter*
3. Gesund mit sich selbst umgehen
>> *Belastungsreduzierung und Ressourcenaufbau für die Führungskraft*
4. Handlungsimpulse zur Transfersicherung für 2. und 3.
>> *letztendliches Ziel des ganzen Seminars: Fehlzeiten-Reduzierung*

Ziel des Workshops ist es präventive Maßnahmen zu ergreifen und nicht-krankheitsbedingte Abwesenheiten zu reduzieren. (Mitarbeiter, die sich innerlich schon vom Berufsleben verabschiedet haben, werden durch das Seminar sicherlich nicht zurückgewonnen werden können!). Es handelt sich um einen Prozess. Ein „Umschalten“ von heute auf morgen ist sehr unwahrscheinlich. Auswirkungen auf die Fehlzeitenquote sind daher **nur langfristig** zu erwarten!

Der Workshop richtet sich an Teamleiter, Vorgesetzte und Meister. Sie werden darin sensibilisiert, den Einfluss ihres Führungsverhaltens auf ihre Mitarbeiter wahrzunehmen, Belastungen abzubauen (sofern möglich!) und v.a. Ressourcen wie soziale Unterstützung aufzubauen. Der Workshop liefert Anregungen zu einer gesundheitsgerechten Mitarbeiterführung. Er soll auf Seiten der Führungskräfte als auch auf Seiten ihrer Mitarbeiter zur Prävention stressbedingter Erkrankungen beitragen.

Methodik

Der Workshop wird in Gruppen durchgeführt. Dennoch berücksichtigt und bearbeitet er auch von Teilnehmern vorgebrachte **Einzelfälle**. Die Teilnehmer/innen werden zur Reflexion ihres Führungsverhaltens und zur Selbstbeobachtung in Stress-Situationen angeregt. Ziel ist es sie für die Wahrnehmung von Belastungssignalen des Mitarbeiters zu sensibilisieren.

Es geht unter anderem um die positive Würdigung bereits vorhandener **Ressourcen** und damit um eine Stärkung des führungsbezogenen Selbstwertgefühls der Teilnehmer. Diesem Zweck dient z.B. ein Erfahrungsaustausch über Maßnahmen, die in der Vergangenheit von Erfolg gekrönt waren.

Durch den verhältnisbezogenen Setting-Ansatz wird eine Selektionswirkung ausgeschlossen: Die Schulung von Führungskräften im Workshop zur Fehlzeitenreduzierung erreicht alle Mitarbeiter gleichermaßen - unabhängig von den Gesundheitschancen oder dem Bildungsniveau.

Sie leistet damit einen Beitrag zur Verminderung sozial bedingter Ungleichheit von Gesundheitschancen, wie sie von den Spitzenverbänden der Krankenkassen gefordert wird. Das Seminar ist geeignet, den **Arbeitsschutz zu ergänzen** und stellt ebenso eine sinnvolle Ergänzung zu verhaltensbezogenen Gesundheitsförderungsmaßnahmen dar (u.a. Stressbewältigungstrainings mit individuellem Ansatz >> Ziel: Stärkung der Potenziale zur Gestaltung der gesundheitlichen Lebensbedingungen des Einzelnen).

Inhalt

- Die Auswirkungen von Führungsverhalten auf Wohlbefinden und Gesundheit
- Gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung, z.B. Tools zu
 - Lob, Wertschätzung, Anerkennung
 - Willkommensgespräche, Krankenrufe etc.
 - Gespräche mit belasteten, auffälligen sowie kranken Mitarbeitern
 - Stressbewältigung: Belastungsabbau und Ressourcenaufbau
 - Betriebsklima, Stimmung
- Self Care als Führungsaufgabe, z.B.
 - eigene Stressbewältigung
 - Abschalten-Können
 - Grenzen der Führungskraft
 - professionelle Hilfen im Unternehmen
 - Kollegiale Beratung (strukturierte Problemlösung in sechs Stufen)
- Evtl. Selbstvertrag und Feedback-Runde

Für weitere Informationen nehmen Sie Kontakt auf. Ich freue mich auf unsere Zusammenarbeit.