



**MANAGEMENT<sup>®</sup>**  
Akademie



**LIVE Webinar**  
**Gesund führen!**

**EINFACH GUT SEIN.**  
**JEDER KANN ES.**

**Zielgruppen:**  
Führungskräfte aus allen Branchen und Funktionsbereichen

### Auf einen Blick

Ihr Führungskonzept und Ihr Führungsverhalten beeinflussen direkt und indirekt die Gesundheit und Leistungsfähigkeit Ihres Teams.

Als Führungskräfte lernen Sie in diesem Webinar die Zusammenhänge von Leistung, Stress und Ressourcen kennen. Sie sind in der Lage Anzeichen von psychischen Grenzsituationen und Überlastungen bei sich und Ihren Mitarbeitern zu erkennen und Gegenmaßnahmen einzuleiten.

Mit dem Konzept „Das gesunde Führungssystem“ können Sie zukünftig gesund erhaltene Effekte in Ihrem Führungsalltag und Führungsverhalten verankern.

Im Fokus stehen insbesondere die Stressoren und Energieräuber, durch deren Milderung und Bändigung erhebliche persönliche Energiereserven gespart werden.

Ihre Zufriedenheit und Ihr Energie Akku sollten auch abends noch auf „grün“ stehen.

Und die Ihrer Mitarbeiter auch.

### Ziele und Benefits des Webinars

- Sie lernen das Konzept „Das gesunde Führungssystem“ kennen
- Sie erfahren, wie Sie und Ihre Mitarbeiter zukünftig nicht weniger leisten, aber gesünder und zufriedener arbeiten
- Sie bekommen Tipps, wie Sie Ressourcen als „Kraftquellen“ gegen Stress nutzen können
- Sie erhalten Tools, um psychisch belastende Stress Situationen in Ihrer Abteilung zu vermeiden

### Methoden

Key Notes und Vortragsinputs vom Trainer. Fall- und Praxisbeispiele. Analysen, Reflexionen, Bewertungen, Lösungen.



## INHALTE UND PROGRAMM

Dauer: 240 Minuten

### Die Führungsrolle – gesundes Selbstcoaching

Gesund führen fängt bei gesunder Selbstführung an – also bei Ihnen!

### Mitarbeiter gesund erhaltend führen – so geht es

Wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Stressforschung  
Merkmale psycho-sozialer Stressfaktoren  
Merkmale persönlicher Energieräuber  
Merkmale systemisch-sachlicher Stressoren

### Das „gesunde“ Führungssystem

Einblick in die 4 Handlungsfelder

#### Handlungsfeld 1: Passungen

Ressource „packbare“ Ziele und Aufgaben

#### Handlungsfeld 2: Mentale Kompetenz

Ressource „Probleme und Hürden sind willkommen“

#### Handlungsfeld 3: Teamkultur

Ressource „Gutes Teamklima“

#### Handlungsfeld 4: Selbststeuerung

Ressource „Selbststeuerung der Mitarbeiter“



Ihre Learning Experience. **ONLINE LIVE UND AKTIV DABEI**

Modernste Video- und Audiotechnologie  
Austausch und Kommunikation interaktiv  
Mit Headset und WebCam sind Sie LIVE dabei  
Integrierte Chat Funktion für Ihre Fragen inklusive  
Auf den Zugangslink nach der Anmeldung klicken. Fertig!

## BUCHUNG



### ONLINE

Buchen Sie das LIVE Webinar und Ihren gewünschten Termin bequem online über unsere Website. Klicken Sie einfach auf den Webinar Button.



### E-Mail

Teilen Sie uns Ihr Interesse an einem LIVE Webinar alternativ per e-mail mit. An [service@up-akademie.de](mailto:service@up-akademie.de)



### Telefon

Bei Rückfragen zu diesem LIVE Webinar erreichen Sie uns telefonisch unter **030/ 276 96 566**



### Inhouse

Sie möchten dieses Webinar für eine Teilnehmergruppe aus Ihrem Unternehmen durchführen? Gerne mailen wir Ihnen unsere Corporate Tarife und ein Angebot.

## KONTAKT

### UP MANAGEMENT Akademie

Friedrichstraße 171

D – 10117 Berlin

Tel.: +49 (0) 30/ 276 96 566

[www.up-akademie.de](http://www.up-akademie.de)

[service@up-akademie.de](mailto:service@up-akademie.de)

Inhaber und Akademieleitung:

Torsten Meier

USt.-ID: DE232398971



Termine und Buchung. Bitte auf den Button klicken.



**MANAGEMENT**<sup>®</sup>  
Akademie