



**MANAGEMENT<sup>®</sup>**  
Akademie



## Gesund führen!

Seminar Workshop für Führungskräfte

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

**Zielgruppen:**  
Führungskräfte

### Auf einen Blick

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

Als Führungskräfte lernen Sie in diesem Seminar Workshop 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 Workshops

- 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. Gruppenübungen und Trainer Feedback



### Vormittags

**9.00 Uhr** Begrüßung und gemeinsame Vorstellung

#### **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 Team Barometer**

Ein Diagnose Tool zur Standortbestimmung  
Systemische, prozessuale und menschliche Faktoren der  
Mitarbeiterzufriedenheit und Leistungsmotivation

### Nachmittags

#### **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“

**17.00 Uhr** Ende des Workshops





## Seminar Veranstaltungsort

Berlin

UP MANAGEMENT Akademie

10117

Friedrichstraße 171



**MANAGEMENT**<sup>®</sup>  
Akademie

## IHR Erfolgstrainer

15 Jahre Führungskompetenz  
Middle- und Topmanagement  
Mittelstand und Konzern

10 Jahre Executive Coach  
und Management Trainer  
Geschäftsführer der  
UP MANAGEMENT Akademie®

Experte für Führungs- und  
Kommunikationskompetenzen



### Fortbildungen

General Management SGMI St.  
Gallen  
Leadership und Personalführung  
Kommunikationstechniken  
Change Management  
Präsentationsdramaturgie  
Konfliktmanagement  
Strategieentwicklung  
Projektmanagement  
Brandmanagement

### Gipfelstürmer Jahre

4 Jahre UNILEVER  
8 Jahre Continental AG  
3 Jahre Rodenstock



**MANAGEMENT**<sup>®</sup>  
Akademie

## BUCHUNG



### ONLINE

Buchen Sie Ihr gewünschtes Seminar bequem online über unsere Website [www.up-akademie.de](http://www.up-akademie.de)



### E-Mail

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



### Telefon

Bei Rückfragen zu diesem Seminar oder dem Veranstaltungsort erreichen Sie uns telefonisch unter 030/ 276 96 566

## 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



**MANAGEMENT<sup>®</sup>**  
Akademie