

KONZEPT "GESUND FÜHREN"



# GESUND FÜHREN

Ressourcenorientierte Kampagne  
zur Stärkung von Führungskräften

# HINTERGRUND

Gesundheitsorientierte Führung ist eine elementare Voraussetzung für stabile Leistungsfähigkeit der Beschäftigten sowie nachhaltigen Erfolg des Unternehmens. Führungskräfte aller Ebenen sind gefordert, das eigene Gesundheitsbewusstsein zu stärken und Rahmenbedingungen zu schaffen, die Motivation und Gesundheit in ihren Teams fördern. Mithilfe unseres Konzeptes werden Führungskräfte sensibilisiert, informiert und motiviert (SIM-Strategie®), damit gesunde Leistungsfähigkeit zum Teil der Organisationskultur wird. Sie entwickeln ein Bewusstsein für ihre eigene Gesundheit und lernen, sich selbst als Gesundheitsfaktor wahrzunehmen. Sie verfügen über zuverlässige Strategien gesunder Führung - um Gesundheit nicht nur bei sich selbst, sondern auch bei Mitarbeitenden zu fördern. Weil Gesundheit Führungsaufgabe ist. Für einen positiven Blick auf Ressourcen. Im Job und privat.

## ÜBER BENEFIT BGM

Ihr Fullservice-Experte im Betrieblichen Gesundheitsmanagement mit Fokus auf:

**ZIELGRUPPE:**

- Unternehmensleitungen
- Führungskräfte
- Personalverantwortliche
- Mitarbeitende

**SPEZIALISIERT AUF:**

- Veränderungsprozesse
- Krisenintervention
- Emotionale Steuerung
- Empowerment

**Aktuelle Online-FORMATE:** Webinare, Meetings etc..



**PRÄVENTION**

(Stress, Ernährung, Sucht, Bewegung)



**LEBENSPHASEN**

(Azubi, Young Professionals, Familie, 50+ Mitarbeitende)



**CHANGE**

(Veränderungsprozesse, Digitalisierung, Führung, Kommunikation)



**SCHICHTARBEIT**



## METHODIK

Alle unsere Formate werden nach Absprache noch gezielter auf die jeweilige Zielgruppe angepasst. Sie überzeugen durch ein hohes Maß an Interaktion, Motivation, praktischen Übungen und jede Menge Spaß - sowohl in Präsenz als auch als digitales Format.

## DURCHFÜHRUNG



begleitet von Expert:innen aus Wissenschaft und Praxis



inspirierend und nachhaltig



Fokus auf gestärkter Persönlichkeit & Handlungskompetenz

**Ihre Ansprechpartnerin:**

Julia Neubert  
Projektmanagement

j.neubert@benefit-bgm.de  
Mobil 0178 73 50 759



# #1 KICK OFF-WORKSHOP

## SELFCARE - GESUNDE SELBSTFÜHRUNG



### Mögliche Inhalte:

#### Bestandsaufnahme

- Welche Herausforderungen im (Arbeits-)Alltag belasten mich?
- Wie geht's mir damit und wie gehe ich damit um?
- Affektbilanz und Handlungsräume
- Ansprüche und Erwartungen
- Grenzen, Werte und Ziele

#### Bedeutung von Gesundheit

- Salutogenese
- Belastungen und Beanspruchungen
- Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit
- Telomer-Effekt
- Mein Einfluss auf Balance: Selbstkompetenz

#### Einfluss von Führung auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit von Mitarbeitenden

- Wissenschaftliche Studien und Good Practice
- Psychologische Aspekte von Gesundheitsverhalten verstehen

#### Selfcare - Gesunde Selbstführung

- Strategien zum Ausbau von Resilienz
- Umgang mit mental fordernden Situationen und emotionale Abgrenzung
- Rollenklarheit und Life-Balance

#### Resilienz – eine Frage der Haltung

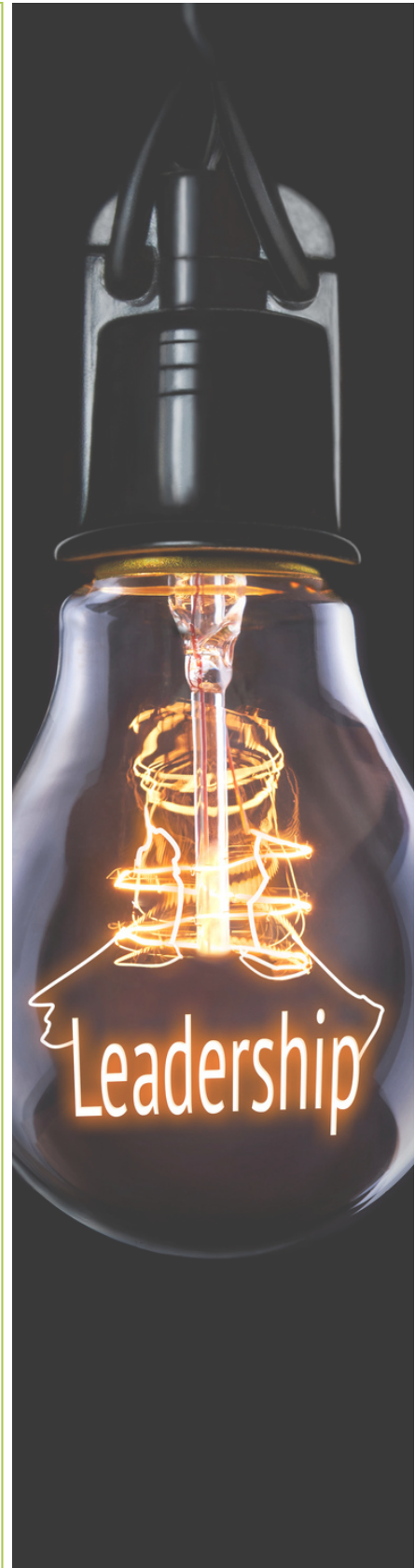
- Die sieben Säulen der Resilienz
- Selbstcheck Resilienz
- Kognitive Strategien zum Ausbau der sieben Säulen von Resilienz

#### Das eigene Wohlergehen im Fokus

- Persönlicher Ressourcenpool
- Wünschen und Wollen
- Was passt zu mir?

#### Ins Handeln kommen

- Erste Hilfe-Übungen für belastende Situationen
- Wie fange ich an? (WOOP und Minigewohnheiten)
- Handlungspläne und Umsetzung in den (Führungs-)Alltag



## #2 VERTIEFUNGS-WORKSHOP

### STAFFCARE - STÄRKUNG DER MITARBEITENDENGESUNDHEIT

#### Mögliche Inhalte:

- Rollen, Ziele und Erwartungen im Team
- Strategien und Methoden zur Stärkung der Teamresilienz
- (Psychische) Belastungen erkennen und adäquat handeln
- Kommunikation und Kollaboration
- Vertrauensvolles Arbeitsklima und sozialer Zusammenhalt
- Wertschätzung und Feedback
- Psychologische Sicherheit im Team
- Mut in Zeiten der Veränderung
- Ausblick und Transfer in den (Führungs-) Alltag

## #3 MODERIERTES PEER COACHING

#### Inhalte:

- Einführung in die Methode
- Regeln und Rollen
- Fallsammlung und Auswahl
- Durchführung des Peer Coachings unter Anleitung
- Feedback und Tipps zur selbstständigen Anwendung

## #4 FOLLOW UP

#### Inhalte:

- Erfahrungen der letzten Wochen / Monate
- Affektbilanz: Aktuelle Herausforderungen im Führungsalltag
- Wunsch & Wirklichkeit der gesunden Führung
- Starfish: Was wollen wir beibehalten / neu aufnehmen / mehr / weniger tun
- Ausblick: Zukunft der gesunden Führung bei Generali Deutschland

