

Gesunde Führung für Mich und Dich

Hintergrund – Führungsverantwortung

Gesundheit ist das bedeutendste gesellschaftliche, wirtschaftliche und persönliche Gut. Während früher der Fokus auf der physischen Gesundheit im Unternehmen lag, nimmt heute die Bedeutung der psychischen Gesundheit zu. Eine gesunde Führung ist ausschlaggebend – im doppelten Sinne: Die Führungskräfte nehmen zum einen eine zentrale Rolle bei der Förderung der Gesundheit ihrer Mitarbeitenden ein. Zum anderen müssen sie aber auch Sorge für ihre eigene Gesundheit tragen. Beide Rollen stehen laut wissenschaftlicher Theorien sogar in Interaktion: So kann ein proaktives Vorbildverhalten von Vorgesetzten das gesundheitsförderliche Verhalten der Mitarbeiter massgebend unterstützen. Aus diesem Grund integriert unser Programm den Bereich der Selbstfürsorge von Führungskräften mit der individuellen Entwicklung von mitarbeiterzentrierten organisationalen Massnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit im Betrieb und dem Umgang mit Stress und Überlastung.

Inhalte und Ziele

1. Einführung in das Thema Gesundheit im Arbeitskontext
 - Bedeutung der Gesundheit im Arbeitskontext (Zahlen und Fakten)
 - Psychische Gesundheit und Führungsverantwortung
 - Bedeutung der Vorbildfunktion (Übertragungseffekt) in Bezug auf Einflussmöglichkeiten von Führungskräften
2. Stress: Gefährliche Zivilisationsplage oder Würze des Lebens?
 - Stress als normale psychische/physische Reaktion
 - Zusammenhang von Stress und Leistung sowie Anspannung und Entspannung im Wechsel
3. Stressphysiologie / „Stress“ erkennen / Stressmanagement
 - Praktisches Erforschen des individuellen Stresslevels (mittels einfachem Stressbeobachtungsbogen)
 - Interaktive Erarbeitung stressauslösender Erfahrungen (Körperliche Empfindungen, Gedanken und Gefühle, Verhalten)
 - Nutzen der Erkenntnisse über Stressphysiologie
 - Definition und Anzeichen von chronischem Stress und Burnout
 - Unterschiedliche Formen der Stressbewältigung kennenlernen
 - Kurze Entspannungsübungen erfahren und deren praktische Anwendbarkeit im (Arbeits-) Alltag
4. Interaktives Erarbeiten des „Projektes Gesundheit“ für den eigenen Betrieb
 - Erarbeitung anhand angeleiteter Selbstreflexionsfragen
 - Ausarbeitung der wichtigsten Ziele und Massnahmen für die betriebliche Gesundheitsförderung mit festgelegten Zeithorizonten

Zielgruppe:	Führungskräfte und HR
Anzahl Teilnehmende:	Nach Absprache (wir empfehlen max. 8 Teilnehmende)
Zeitraumen:	1 Tag à 8h
Infrastruktur:	Ein Raum inkl. Beamer und Leinwand. Flipcharts und Pinnwand von Vorteil. Platz für das Auslegen von Matten für alle Führungskräfte.
Material:	Weiteres Material wird von Gsünder Basel zur Verfügung gestellt (z.B. Matten).
Kursleitung – Teil 1:	MBSR-Fortbildung (Mindfulness Based Stress Reduction) und dies praktizierend, Psychologieabschluss
Kursleitung – Teil 2:	Promovierter Psychologe und Psychotherapeut (FSP)

Kontakt

Geschäftsleiterin

Stefanie Näf-Seiler
Güterstrasse 141, 4053 Basel
061 551 01 22
E-Mail: s.naef-seiler@gsuenderbasel.ch
www.gsuenderbasel.ch

Fachbereichsleiterin Betriebliche Gesundheitsförderung

Lya Feitknecht
Güterstrasse 141, 4053 Basel
061 551 01 31
E-Mail: l.feitknecht@gsuenderbasel.ch
www.gsuenderbasel.ch