

Gesundheit ist Chefsache!

Psychische Belastungen und Erkrankungen werden in Hochschulen zunehmend als bedeutsames Problem erkannt. Die Ursachen hierfür sind vielfältig und häufig nicht eindeutig festzumachen. Sei es die zunehmende Arbeitsverdichtung, das entgrenzte Arbeiten oder die Beschleunigung des beruflichen und privaten Lebens. In vielen Hochschulen steht die stärkere Verankerung des Themas „Gesundheit in Führungsprozesse“ inzwischen auf der Agenda.

Wer nicht richtig fit ist, kann langfristig keine gute Leistung bringen

Das gilt auch für Führungskräfte. Sie tragen nicht nur die Verantwortung für das Erreichen der Hochschulziele, sondern haben auch eine Fürsorgepflicht gegenüber den Beschäftigten und deren Gesundheit.

Sich und andere gesund zu führen ist eine zentrale Schlüsselqualifikation

Gesund zu führen - sich selbst und andere - ist eine sehr anspruchsvolle Herausforderung, die alleine nur schwer zu bewältigen ist. Deshalb biete ich Ihnen mit der **FührungsWERKSTATT** eine innovative Plattform, auf der Sie neue Denkanstöße, Perspektiven und praxisnahe Handlungsanregungen für die Entwicklung eines gesunden Führungsstils an Ihrer Hochschule bekommen.



Wilfrid Sondag

Diplom-Sozialpädagoge
Familientherapeut
Suchttherapeut
Stressmanagementtrainer
Betrieblicher
Gesundheitsberater

Kontakt

IGLU-BGM

Am Rüten 102 - 28357 Bremen

Telefon 0421 - 87 83 95 50

Mobil 0172 - 43 22 299

E-Mail w.sondag@iglu-bgm.de

Internet www.iglu-bgm.de

FührungsWERKSTATT

Sie haben die Wahl!

- ◆ **hochschulspezifisch** - regelmäßige Teilnahme an einer inhouse-FührungsWERKSTATT
oder
- ◆ **hochschulübergreifend** - regelmäßige Teilnahme an einer externen FührungsWERKSTATT

**GESUNDER FÜHRUNGSSTIL
GESUNDE MITARBEITER**



**Führungs-
WERKSTATT**

**Der Weg zu einer
gesunden Führungskultur
an der Hochschule**



Gesund führen - auf Mitarbeitende und sich selbst achten

Das Ziel

Entsprechend dem Motto „aus der Praxis - für die Praxis“ werden Sie sich in einer stabilen und vertrauten Gruppe regelmäßig zu aktuellen Fragestellungen aus Ihrem Führungsalltag austauschen und konkrete Handlungshilfen für die Bewältigung Ihrer eingebrachten Anliegen erhalten.

Hier...

- ◆ hinterfragen Sie Ihr Führungshandeln und Ihren Führungsstil und bekommen neue Denkanstöße und Impulse zur Weiterentwicklung Ihrer Führungspersönlichkeit
- ◆ verbessern Sie Ihre Krisen- und Konfliktkompetenz
- ◆ entwickeln Sie einen gesunden Führungsstil
- ◆ erhöhen Sie Ihre eigene Widerstandsfähigkeit in belastenden Situationen (Resilienz) und entwickeln wirksame Strategien für eine stimmige Selbstfürsorge

Die Zielgruppe

- ◆ Führungskräfte, die an aktuellen Anliegen und Herausforderungen aus ihrer alltäglichen Führungspraxis arbeiten, sich persönlich weiterentwickeln und ihre gesundheitsorientierte Führungskompetenz stärken wollen

Gesund gewinnt ...neue Ideen und Lösungen für den Führungsalltag

Die Inhalte

- ◆ ...orientieren sich an den konkreten Anliegen der Teilnehmenden, z.B.:
 - ⇒ Wie führe ich wertschätzend und gesund?
 - ⇒ Wie gehe ich mit Konflikten im Team um?
 - ⇒ Wie unterstütze ich psychisch belastete / suchtgefährdete Mitarbeitende?
 - ⇒ Wie bewältige ich Rollenkonflikte aus meiner „Sandwich-Situation“?
 - ⇒ Wie erhalte ich mir meine eigene Gesundheit und Leistungsfähigkeit in Zeiten starker Belastung?

Der Weg

- ◆ Input - Infos und Hintergründe
- ◆ Erfahrungsaustausch
- ◆ kollegiale Beratung
- ◆ erlebnisaktivierende Übungen
- ◆ Vermittlung von Coaching-Tools
- ◆ bei Bedarf flankierendes Einzelcoaching

Der Rahmen

- ◆ Kleingruppenarbeit
- ◆ max. 6 Teilnehmende
- ◆ Mindestteilnahme 6x
(Die Option wiederholter Treffen im gleichen Teilnehmerkreis ermöglicht kontinuierliches und vertieftes Arbeiten an vorhandenen Aufgabenstellungen)
- ◆ Treffen ca. alle 8 Wochen
- ◆ Dauer 4 Stunden
- ◆ Verpflichtung zur Verschwiegenheit
- ◆ Kosten auf Anfrage

