

Online-Angebot

Gesunde Führung und Kommunikation auf Distanz

Online-Workshop für Führungskräfte
Interaktives Zoom-Meeting

Interaktives Zoom-Meeting

Gesunde Führung und Kommunikation auf Distanz

Online-Angebot zur Stressprävention im Führungsalltag

Arbeiten von zu Hause stellt viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vor ungeahnte Herausforderungen: „Wie schaffe ich es, im Homeoffice gesund und leistungsfähig zu bleiben?“

In Zeiten, in denen Homeoffice zur Normalität wird, stehen Sie als Führungskraft plötzlich vor ganz neuen Herausforderungen: Wie gelingt die virtuelle Führung im Homeoffice? Wie kann ich mein Team im Homeoffice gesund führen? Wie sollte ich kommunizieren, um trotz der Umstände die Unternehmensziele zu erreichen? Wie kann ich aus der Ferne motivieren? Welche Probleme können dabei auftreten? Und letztendlich: Wie bleibe ich selber gesund und leistungsfähig?

In dem online-Workshop erhalten Sie Anregungen, wie Dialog und Zusammenarbeit auf Distanz gesund gestaltet werden kann, damit Sie selbst und Ihre Teams gesund und handlungsfähig bleiben und die Arbeitszufriedenheit erhalten bleibt.

Nutzen und Ziele

Unser Online-Angebot zur Stressprävention vermittelt Ihnen

- Hintergrundwissen zur Stressentstehung
- Ihren eigenen StressLevel zu erkennen und einzuschätzen
- Strategien für Ihr individuelles Stressmanagement
- alltagstaugliche Tipps zur Entspannung
- Grundlagen des Mentaltrainings
- Hintergründe und Tipps zum gesundheitsorientierten Führen
- Antworten auf Ihre individuellen Fragen

Interaktives Zoom-Meeting

Gesunde Führung und Kommunikation auf Distanz

Rahmen

- 5 Module á 90 Minuten – plus 2 Module optional
- geschlossene Gruppe mit 8 -12 TN

Zielgruppe

- Gruppe für Führungskräfte

Methoden

Informationsphasen

- Informationsvermittlung über das Zoom-Smartboard (Powerpoint, Videos etc.)
Hintergründe, Auswirkungen, Stressmodell A-B-C, Stressampel, Belastungs-Beanspruchungsmodell, Salutogenese etc.

Lern- und Übungsphasen

- gemeinsame Arbeit an Themen oder in Kleingruppen über das Zoom-Whiteboard
- Arbeit mit Arbeitsblättern
- Visualisierung von Prozessen - Zoom-Whiteboard
- gemeinsamer Austausch
- kurze ‚Hausaufgaben‘ zwischen den Modulen
- Übungen zur Resilienz
- Fragenspeicher zu Anliegen und Fragen im Chat
- live / Video-Sequenzen: Bewegungs- und Entspannungsübungen (Atemübungen, Dehnübungen, Progressive Muskelentspannung etc.)
- Verabredungen zur Nachhaltigkeit

Ergänzendes Angebot

- Einzelsprechstunden bei Bedarf

SelfCare – die Basis gesunder Führung

Basis-Module

A. Wissenswertes zum Stress

- Entstehungen und Auswirkungen
- Das Stressmodell A - B - C
- Stress als Motivator
- Chronischer Stress und mögliche Folgen

B. Stressoren*

Ich gerate in Stress, wenn...

Instrumentelles Stressmanagement*

Belastungen verringern
Anforderungen aktiv angehen

C. Individuelle Stressverstärker*

Innere Antreiber / Glaubenssätze

Ich setze mich selbst unter Stress, indem ich...

Mentales Stressmanagement*

Einstellungen Bewertungen ändern
Förderliche Einstellungen entwickeln

D. Stressreaktionen*

Wenn ich im Stress bin, dann...

- Körperliche Aktivierung
- Psychische Aktivierung
- Verhaltensaktivierung

Regeneratives Stressmanagement*

Stressreaktionen lindern
Erholen und Entspannen

E. Gesunde Führung und Kommunikation auf Distanz

Stressor oder Ressource?

Mitarbeitergesundheit im Homeoffice fördern und erhalten

Options-Module

E. Stress im sozialen Umfeld

Ärger im Job / Ärger im Alltag

Tipps und Anregungen zur Konfliktbewältigung

F. Mehr Freude und Gelassenheit

Resilienz

Innere Kräfte wecken und stärken

Online-Angebot

Gesunde Führung und Kommunikation auf Distanz

Sich selbst und Mitarbeitende im Homeoffice gesund führen

