Gesunde Führung: 3-Tage-Intensiv

Praktische Übungen für nachhaltig gesunde Mitarbeitende und starke Teams

Nutze diese drei intensiven Seminartage, um Abstand vom beruflichen Alltag zu gewinnen und dich gezielt darauf zu konzentrieren, wie du dein Team durch eine gesunde Führungskultur nachhaltig stärken kannst und gleichzeitig deine eigene Leistungsfähigkeit erhältst. Eine gesundheitsorientierte Führungsstrategie fördert das Wohlbefinden von Mitarbeitenden, reduziert Fehlzeiten, steigert Motivation und stärkt Resilienz. Unternehmen profitieren von höherer Produktivität und Mitarbeiterbindung. Du als Führungskraft spielst dabei eine zentrale Rolle: Entwickle Strategien, um deine Mitarbeitenden gezielt zu stärken, damit ihre Leistungsfähigkeit langfristig erhalten bleibt. Dazu gehört auch in akuten Krisensituationen handlungsfähig zu bleiben und Betroffene zu unterstützen. Wichtig ist dabei deine eigene Gesundheit nicht aus dem Blick zu verlieren, um dein Team als starkes Vorbild führen zu können.

Inhalte

Gesundheit als Führungsprinzip
- Grundlagen und Definition von gesunder Führung.
- Zusammenhang zwischen Anforderungen, Führungsverhalten und Gesundheit.
- Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit – Impulse aus Psychoneuroimmunologie und Positiver Psychologie.
- „Positive Leadership“ als stärkender Führungsstil.

Starke Führung in Krisen
- Erste Signale und Anzeichen wahrnehmen.
- Wie spreche ich einen Verdacht an, ohne übergriffig zu wirken? Was darf ich fragen, was geht zu weit?
- Wie reagiere ich, wenn sich mir jemand bzgl. einer Krise oder Diagnose öffnet?
- Wie kann ich unterstützen, ohne Experte oder Expertin zu sein? Erste Hilfe in Krisensituationen.
- Umgang mit (Lebens-)Krisen, krisenhaften Ereignissen meiner Mitarbeitenden.
- Möglichkeiten und Grenzen in meiner Rolle erkennen und anerkennen.

Strategien für eine gesunde Arbeitskultur im eigenen Wirkungskreis
- Stressoren im eigenen Umfeld (Verantwortungsbereich) identifizieren und Bewältigungsstrategien entwickeln.
- Psychologische Sicherheit – ein Schlüssel zum starken Team.
- Einführung von gesunden Meetingroutinen z.B. Team-Retrospektiven.
- Gesund führen in der digitalen Arbeitswelt.
- Vorbild sein: Transfer inspirierender und gesunder Führung in die Organisation und deinen Verantwortungsbereich.

Gesundheitsfördernde Selbstführung
- Die Führungskraft als Vorbild: Nur wer auf sich selbst achtet, ist auch für seine Mitarbeitenden sensibilisiert.
- Umgang mit eigenem Stress, mentale Stresskompetenz aufbauen.
- Frühwarnsignale: Wann Psyche, Körper und Immunsystem Hilfe brauchen.
- Die eigene Gesundheitskompetenz auf dem Prüfstand: Zeit für Reflexion (Bewegung, Entspannung, Ernährung, mentale Gesundheit, Stressoren, schlechte Gewohnheiten, Glaubenssätze etc.).

Lernumgebung

In deiner Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung nützliche Informationen, Downloads und Extra-Services zu dieser Qualifizierungsmaßnahme.

Dein Nutzen

- Du lernst den Zusammenhang zwischen Führungsverhalten, der Gesundheit deiner Mitarbeitenden und deren individueller Leistungsfähigkeit kennen.

- Du weißt, wie du eine gesunde Arbeitsumgebung schaffst. So förderst du ein Umfeld, in dem Leistungsfähigkeit und Motivation langfristig erhalten bleiben. Dadurch verstärkst du nachhaltig den Einfluss auf die betrieblichen Ergebnisse.
- Wenn Gesundheit in Gefahr gerät: du lernst Alarmsignale bei den Mitarbeitenden (z.B. bei Burnout, persönlichen oder gesundheitlichen Krisen) zu erkennen, einzuordnen, hilfreich zu kommunizieren und als verlässliche:r Partner:in zur Seite zu stehen.
- Ein Fokus liegt dabei auf akuten Situationen: Wie gehe ich als Führungskraft mit Stress, Krisen oder Erkrankungen meiner Mitarbeitenden um? Du lernst, wie du als Führungskraft mit Ausnahmesituationen und Notfällen bei mental belasteten Mitarbeitenden umgehst. Gemeinsam entwickeln wir Tools, die sofort umsetzbar sind.
- Gesunde Führung beginnt mit und bei dir: Du reflektierst sowohl deine eigenen Belastungen als auch die Stressfaktoren deiner Mitarbeitenden. So kannst du rechtzeitig Maßnahmen ergreifen und präventiv handeln, um Ausfallrisiken zu minimieren.
- Dieses 3-tägige Seminar bietet ausreichend Zeit, um tief in die Themen einzutauchen, zu reflektieren und im Austausch mit anderen individuell zugeschnittene Lösungen für deinen Arbeitsalltag zu entwickeln.

Methoden

Trainer:innen-Input, Diskussion, Gruppenarbeit, Übungen, Erfahrungsaustausch im Plenum, Fall-/Best-Practice-Beispiele, Selbstreflexion, Entspannungsübungen, Arbeitshilfen und Checklisten.

Teilnehmer:innenkreis

Führungskräfte aller Ebenen, ebenso Projektleiter:innen, fachliche Führungskräfte, Personalverantwortliche oder Mitarbeitende aus der Personalabteilung.

Open Badges - Zeige auch digital, was du kannst.

Open Badges sind anerkannte, digitale Teilnahmezertifikate. Diese verifizierbaren Nachweise sind der aktuelle Standard für die Einbindung in Karrierenetzwerken wie z.B. LinkedIn.

Damit zeigst du digital, über welche Kompetenzen du verfügst.

Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du von uns ein Open Badge.

Mehr erfahren kannst du unter:
https://www.haufe-akademie.de/seminare-lehrgaenge/trending-topics/open-badges



Trainer:in



Hiltrud Drackert
Menschen dabei zu begleiten, neue Perspektiven zu entwickeln, den eigenen Handlungsspielraum zu erweitern und realisierbare Wege der Umsetzung zu gehen – dafür setze ich gerne meine Energie ein.
Mit fachlicher Expertise und systemischer Perspektive begleite ich Menschen in ihren Veränderungsprozessen. Methodische Vielfalt, konsequente



Cornelia Wiest
Ich unterstütze Menschen dabei neue Perspektiven einzunehmen, ihr Potential zu entfalten und ihren Gestaltungsraum zu erweitern, um dadurch auf das nächste Level ihres Handelns zu gelangen. Dafür brenne ich seit mehr als 25 Berufsjahren.

Praxisorientierung und eine wertschätzend-neugierige Haltung sind Kennzeichen meiner Arbeit. In meinen Workshops und Trainings verbinde ich klare Struktur mit einer gewissen Leichtigkeit und Humor, sodass geschützte Lernräume entstehen, in denen Austausch, Ausprobieren und persönliches Wachstum möglich werden.

Deine Vorteile im Überblick

Open Badges
Binde deinen digitalen Badge in die Karrierenetzwerke ein und zeige, was du kannst.

Rundum versorgt
Die Teilnahmegebühr beinhaltet:
- gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag
- Pausenverpflegung

Alle Lernmaterialien auf einen Blick
In deiner App oder Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung alle relevanten Infos, Services & Arbeitsunterlagen zu deiner Qualifizierung.

Details zur Weiterbildung

Seminar | Präsenz

3 Tage

Termine & Orte

25.-27.01.2027
Frankfurt a. M.
Veranstaltungsort
relexa hotel Frankfurt/Main

Tage & Uhrzeit
Montag, 25.01.2027
10:00 Uhr - 18:00 Uhr
Dienstag, 26.01.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Mittwoch, 27.01.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

01.-03.06.2027
München
Veranstaltungsort
Leonardo Royal Hotel Munich Bavaria Towers

Tage & Uhrzeit
Dienstag, 01.06.2027
10:00 Uhr - 18:00 Uhr
Mittwoch, 02.06.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Donnerstag, 03.06.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

06.-08.10.2027
Hamburg
Veranstaltungsort
Lindner Hotel Am Michel

Tage & Uhrzeit
Mittwoch, 06.10.2027
10:00 Uhr - 18:00 Uhr
Donnerstag, 07.10.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Freitag, 08.10.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/41903

Teilnahmegebühr

€ 1.840,- zzgl. MwSt.
€ 2.189,60 inkl. MwSt.
Die angegebene Teilnahmegebühr beinhaltet

- ein gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag,
- Pausenverpflegung und
- umfangreiche Arbeitsunterlagen.

Die Übernachtungskosten im Hotel werden von den Teilnehmenden direkt mit dem Hotel abgerechnet. Für die Hotelbuchung findest du in deiner Lernumgebung ein Reservierungsformular.

Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/41903
E-Mail: anmelden@haufe-akademie.de

Buche deine Weiterbildung einfach und schnell online. Gib sonst bitte unbedingt den Namen des Teilnehmenden und die vollständige Rechnungsanschrift mit Telefonnummer sowie E-Mail-Adresse an.

In unserem Bereich Fragen & Antworten (FAQ) findest du alle Antworten auf die häufigsten Fragen rund um unsere Weiterbildungen:
https://www.haufe-akademie.de/faqs

Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen findest du auch im Internet unter www.haufe-akademie.de/agb oder im Gesamtprogramm.
Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter www.haufe-akademie.de/datenschutz.