

Gesund Führen

- sich und andere!

Das Original-Seminar-Konzept
von Dr. Anne Katrin Matyssek – do care!



2tägiges Gesund-Führen-Seminar – Das Original!

Mit dem Seminar-Klassiker von Dr. Anne Katrin Matyssek – www.do-care.de – werden seit 2002 Führungskräfte aller Branchen und Hierarchiestufen sensibilisiert für:

- Zusammenhänge zwischen Führung und Gesundheit / Arbeitsfähigkeit / Anwesenheit
- einen achtsamen Umgang mit ihrer eigenen Gesundheit
- gesundheitsgerechte Führung von (auch überlasteten) Mitarbeitenden
- ihre Aufgaben im Betrieblichen Gesundheitsmanagement

- ✓ **praxiserprobt:** mindestens 600mal wurde dieses Seminar am deutschen Markt seit 2002 durchgeführt und ist damit das wohl langjährigste und bekannteste
- ✓ **strukturiert:** 12 teilnehmende Führungskräfte erleben und durchdenken, was gesunde Führung ausmacht – die Struktur folgt dabei dem bekannten Baumbild
- ✓ **evaluiert:** berichtete Effekte: Anwesenheitsverbesserung in mehreren Branchen; derzeit: wissenschaftliche Evaluation durch die RWTH Aachen

Themen des Seminars:

1. Auswirkungen von Führungsverhalten auf Anwesenheit und Gesundheit
2. Gesundheitsgerechte Führung von Mitarbeitenden
(z.B. Impulse zu Anerkennung, Willkommensgespräche, Gespräche mit auffälligen/ kranken Mitarbeitern, Belastungsabbau/ Ressourcenaufbau, Betriebsklima, soz. Unterstützung)
3. Self Care als Führungsaufgabe
(z.B. eigene Stressbewältigung, Abschalten, besser Schlafen, Grenzen der Führungskraft, professionelle Hilfen im Unternehmen, Kollegiale Beratung zur Entlastung)
4. Nachhaltigkeitssicherstellung und Feedback-Runde

Ziel: Erhaltung und Stärkung der Arbeitsfähigkeit + Produktivität durch mehr Wohlbefinden im Job

Ihre Vorteile:

- + leicht verständliche Sprache
- + Nachhaltigkeitssicherung
- + erprobtes und bewährtes Konzept
- + hohe Akzeptanz bei Führungskräften

Preis:

Das Honorar verhandeln die einzelnen Anbieter/innen selbstständig.
Eine Koordination durch „do care!“ ist NICHT möglich!

www.do-care.de > [Gesund-Führen-Trainer-Liste](#)

