

## „Führung im Stress“

*„Stress ist der Bazillus, der von Unsicheren in leitenden Stellungen auf die Mitarbeiter übertragen wird.“  
 Oliver Hasenkamp*

Dieser Workshop zielt auf Wissen und konkrete Handlungskompetenz für Führungskräfte mit Blick auf die eigene emotionale Gesundheit und die von Mitarbeitern unter dauerhaft hoher qualitativer und quantitativer Arbeitsbelastung.

Die Vermittlung theoretischen Know-Hows über Zusammenhänge psychischer Prozesse, Mechanismen, Symptomatiken verbindet sich mit der Analyse eigener Verhaltensweisen und Reaktionsmuster. So ist es möglich aus dem Verständnis eigenen Erlebens motivierende und stärkende Impulse zu vermitteln, Resilienz zu erhöhen aber auch mögliche Warnsignale bei Mitarbeitern zu erkennen. Konkrete Handlungsoptionen, Gesprächsansätze und -leitfäden werden erarbeitet und erprobt und externe Hilfestellungen vorgestellt. Die Teilnehmer reflektieren zudem über ihre eigene Rolle als Multiplikatoren für die Selbstverantwortung ihrer Mitarbeiter und verstehen Grundlagen eines gesunden Selbstmanagements in allen Bereichen psychischer und physischer Gesundheit.



### TEILNEHMER:

Führungskräfte, Personalverantwortliche, Betriebs-, Personalräte, Abteilungsleiter, Gruppenleiter, Personalreferenten, Teams

### GRUPPENGROSSE:

6 – 10 Teilnehmer

### TOPICS / INHALTE:

Grundlage und Definition Kernbegriffe  
 Reflektion zum persönlichen Führungsverständnis  
 Handlungsfelder Gesundheitsmanagement  
 Faktoren gesunder Führung  
 Risiken & Belastungen durch Stress, Symptome  
 Symptomatiken und Warnsignale auf Basis unterschiedlicher Charaktertypologien  
 Motivatoren und Stressoren  
 Funktionale und dysfunktionale Arbeitsprozesse  
 Selbstbilder & Glaubenssätze  
 Übungen und Experimente zu psychischen Reaktionsmustern, Stress, Aktivierung, Regeneration  
 Resilienz und Resilienzfaktoren  
 Gesprächsführung in Stressumfeldern und Konflikten  
 Reflexion zu Themen aus der persönlichen Praxis

### FORM / METHODIK:

Präsentationen, Referat  
 Film, interaktive Medien  
 Selbsterfahrungsübungen  
 Gruppen und Individualarbeit

Langfristige Ergebnisevaluation durch Online-Fragebogen 3 Monate nach der Veranstaltung.

**DAUER / DURCHFÜHRUNG:**

Bundesweit  
2 Tage, offenes Seminar  
Auch Inhouse/Bildungseinrichtungen etc

**DOZENT:**

Peter Fuchs  
Unternehmensberater, systemischer Coach, systemischer Therapeut (HP)

15jährige Beratungspraxis, Coaching in allen Hierarchiestufen, Steuerung und Begleitung umfangreicher Change Management-Projekte, Begleitung und Unterstützung von Menschen in psychischer Überlastung in privater Praxis.

**ANMELDUNG/KONTAKT:**

[www.sysento.de](http://www.sysento.de)