

**- Valere - Institut für ganzheitliche Gesundheitsförderung-
Organisationsentwicklung und Gesundheitsmanagement**

Hanauer Landstr. 161-173

60314 Frankfurt a. M.

Tel: 069-24246344

Fax: 069-24246477

www.valere-institut.de

Querschnittsthema: Unternehmenskultur – Führung - Gesundheit

Konsequente Gesundheitsförderung.

... denn „wahr wird, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten.“

„Kompetenztrainings Gesundheitsförderung“ für Führungskräfte

Betriebliche Gesundheitsförderung ist nicht nur ein personenorientiertes Thema, sondern ein strategisches Thema für Unternehmen, insofern es langfristig unterstützen soll, die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter zu erhalten und die Wettbewerbsfähigkeit zu sichern. Unternehmen können wichtige Rahmenbedingungen schaffen. Betriebliche Gesundheitsförderung lässt sich jedoch nicht durch vorgegebene Strukturen „verordnen“. Betriebliche Gesundheitsförderung lebt von der konsequenten Umsetzung dessen, was Mitarbeiter und Führungskräfte konkret tun, um vital, handlungsfähig und motiviert zu bleiben. Die Umsetzung gesundheitsfördernder Maßnahmen auf allen Ebenen stellt insbesondere die Führungskräfte vor neue Herausforderungen im Hinblick auf Verhaltens- und Einstellungsänderung, Vertrauens-, Kommunikations- und Führungskultur sowie Selbstverantwortung. Die Kompetenztrainings unterstützen dabei, das Thema „Gesundheitsförderung“ im Unternehmen auszurollen. Sie helfen, Inhalte zu vermitteln und unterstützen Führungskräfte durch praxisrelevante Übungen und Praxisfallbesprechungen mit dem sensiblen Thema Gesundheit verantwortungsbewusst und kompetent umzugehen und Ihnen mehr Sicherheit im Umgang mit Mitarbeitern zu geben.

**Was es heißt, als Führungskraft kompetent mit dem Thema
Gesundheitsförderung umzugehen:**

Es bedeutet:

- Sich der Rolle als Führungskraft in der Umsetzung des Unternehmensziels „betriebliche Gesundheitsförderung“ bewusst sein und diese bewusst ausgestalten
- Störungen bei sich selbst und den Mitarbeitern frühzeitig erkennen und lernen, diese kompetent anzusprechen
- Als Führungskraft Unterstützung anbieten bei der Lösung von Problemen bzw. differenziert weiterleiten können
- In herausfordernden Situationen selbst gesund, beweglich, lebendig und handlungsfähig bleiben und den Mitarbeitern ein Vorbild sein
- Im eigenen Verantwortungsbereich aktiv zur Regulation von Ungleichgewicht beitragen
- Unterstützende Maßnahmen, wie Diagnose, Beratung, Bewegung zur Lern- und Entwicklungsförderung in Anspruch nehmen
- Gesundheitsfördernde Ressourcen im Unternehmen und im eigenen Verantwortungsbereich erkennen und ausbauen, um mehr von dem machen, was vital hält
- Gesundheitsförderung an sich selbst positiv erfahren und diese Erfahrungen weiter geben
- Sorgfältig ausbalancieren zwischen Anspannung und Entspannung

Führung in Zeiten schneller Veränderung und Ungleichgewicht Seminarreihe: „Ruhe im Sturm: Im Chaos erfolgreich navigieren“

Führungskräfte stehen vor der Aufgabe, Veränderungen zu steuern und ihr Unternehmen und ihre Mitarbeiter in Bewegung zu bringen. Damit sich Veränderungen vollziehen können, sind sie gefordert, Ungleichgewicht zu erzeugen und dieses gleichzeitig auszuhalten. Mutige Entscheidungen und harte Schnitte sind gefragt. Zugleich gilt es, die emotionalen Auswirkungen schneller Veränderungen selbst zu verarbeiten und dabei *gesund* zu bleiben. Ungleichgewicht aushalten, ohne selbst die Balance zu verlieren bedeutet wahrnehmen, verstehen und mit dem arbeiten, was ist. Daraus ergeben sich Chancen, neue Perspektiven wie auch Unsicherheiten und Überforderungsängste. Erforderlich sind flexibles Handeln „ohne Landkarte“ und rasches Anpassen an neue Situationen. Dazu braucht es angemessene Kompetenzen wie die Fähigkeit zur Steuerung von Veränderungen und die Schulung von Empathie und Intuition.

Methoden in unseren Seminaren

Bewegung, körperliches Erleben und Erfahrungslernen mit regelmäßigen Reflexionsschleifen, Feedback und Austausch stehen in unseren Seminaren im Vordergrund, sodass eine ausbalancierte Mischung aus Theorie, Aktivität und Erleben, Auswertung und Praxisnähe entsteht. Die Teilnehmer setzen sich mit ihrem eigenen Verhalten und ihren Veränderungswünschen auseinander. Neues Verhalten wird trainiert mit dem Ziel, dieses im Alltagshandeln zu integrieren und zu stabilisieren. In dem Seminar werden Körperarbeit sowie Techniken aus Sport und asiatischer Kampfkunst sinnvoll integriert, um schnelles Erfahrungslernen zu ermöglichen.

Ziele:

Techniken erlernen

- aus dem Muster Aktion – Reaktion auszusteigen
- in herausfordernden und extremen Situationen, beweglich, innerlich stabil und handlungsfähig zu bleiben
- was man tun kann, um sich „ohne Landkarte“ zu orientieren und den Kontakt zu sich selbst und zu anderen zu halten
- eigene und fremde Widerstände und Abwehr ernst zu nehmen und an ihnen zu wachsen

und die Dynamik von Veränderung und die Logik der beteiligten Gefühle verstehen.

Trainerteam: Verhaltenstrainer/Coach (Systemische Ausbildung), Sportwissenschaftler und Meister der asiatischen Kampfkunst

Der ‚andere‘ Gesundheits-Check für Unternehmen: Wie vital ist mein Unternehmen?

Formal sind Unternehmen zweckrationale Gebilde, informell erscheinen sie als „Organismen“ mit spezifischem Eigenleben. Ein vitales Unternehmen ist immer mehr als die Summe seiner gesunden Mitarbeiter. In jedem Unternehmen existieren Strukturen, die Entwicklung und Gesundheit fördern und jene, die sich eher hinderlich auswirken - offen kommunizierte und „geschriebene“ Regeln sowie „ungeschriebene“ Regeln und verdeckte Strukturen. Wir untersuchen die Strukturen von Unternehmen und geben dem Management Feedback. Einem ressourcen- und lösungsorientierten Ansatz verpflichtet, werfen wir unseren Blick nicht einseitig auf Veränderungsbedürftiges, sondern vor allem auf das, was förderlich ist, den Mitarbeitern Kraft gibt, was sie antreibt und was erhalten bzw. ausgebaut werden kann.

Durchgeführt und begleitet werden diese Analysen von einem interdisziplinären Team: Mediziner, Dipl. Soziologe/Organisationsberater mit Schwerpunkt Medizinsoziologie/Gesundheitsmanagement, Assistent