



## H 10 | Gesunde Führung im sozialen Umfeld

Wie Sie als Führungskraft ihre Stresskompetenz verbessern

### Inhalt:

Im heutigen Arbeitsleben sind Führungskräfte und Mitarbeiter:innen häufig großem Stress und Druck ausgesetzt. Dieser entsteht erstens durch die stetig steigende Menge der zu leistenden Arbeit, zweitens durch die Umstände, unter denen die Arbeit geleistet wird (z.B. unklare oder umständliche Prozesse, Rollenkonflikte, Spannungen im Team, etc.). Das Führungsverhalten von Vorgesetzten steht dabei im Zusammenhang mit der Arbeitsmotivation, der Arbeitsleistung, der Zufriedenheit und dem Wohlbefinden der Mitarbeiter und ist so ein relevanter Faktor, der einen entscheidenden Beitrag zum Erfolg der Organisation leistet.

Gesundes Führungsverhalten wirkt sich ebenfalls positiv auf die Führungskräfte selbst aus: Stresstoleranz, Burnout- Symptome und die Wirkung von Erholungsfaktoren werden durch das eigene Verhalten als Führungskraft beeinflusst. Diese Erkenntnisse, die wissenschaftlich belegt sind, haben das Konzept der „Gesunden Führung“ in den letzten Jahren in den Fokus gerückt.

### Ziele:

- praxisrelevante Informationen über das Konzept der „Gesunden Führung“
- konkrete Aspekte im Führungsverhalten, welche positiv mit Motivation, Arbeitsleistung, Zufriedenheit und Wohlbefinden der Mitarbeiter/Innen und Führungskräfte zusammenhängen
- umfassende Informationen zum Erleben von Stress: Entstehung, kurz- und langfristigen Folgen für Mensch und Organisation, Umgang mit Stress

Sie lernen für sich als Führungskraft,

- wie Sie Stressoren, persönliche Stressverstärker und Stressreaktionen erkennen und ihnen gezielt entgegenwirken können
- wie Sie „gute“ Erholung aktiv herbeiführen, in dem Sie persönliche Erholungsfaktoren erkennen und im Alltag bewusst einsetzen
- wie Sie gut auf sich selbst als Führungskraft achten, ohne dabei Ziele, Ergebnisse und Geführte aus dem Blick zu verlieren
- wie Sie eine gesundheitsförderliche Atmosphäre schaffen und ihre Mitarbeiter zu entsprechendem Verhalten anregen

### Zielgruppen:

Alle Führungskräfte (disziplinarisch oder fachlich Verantwortliche, Teamleiter, Projektleiter, Koordinatoren, Abteilungsleiter), Führungskräfte, die neu in der Rolle des/r Vorgesetzten sind

### Termin:

Freitag, 14. März 2025, 8:30 – 16:15 Uhr  
Anmeldung bis 28. Februar 2025

### Kursgebühr:

159,- €

### Leitung:

*Anke Wagner*, Psychologin M.Sc. (Univ.),  
Schwerpunkte: Arbeits- und Organisationspsychologie und klinische Psychologie  
Training und Coaching, Unternehmensberatung  
Langjährige Führungserfahrung in Unternehmen und als Vorstand in Vereinen