

Inhaltsverzeichnis zum Trainerleitfaden

Gesund führen – sich und andere!

Trainingsmanual
zur psychosozialen Gesundheitsförderung
im Betrieb

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für alle, die das psychosoziale Wohlbefinden im Job verbessern wollen.

Impressum

© 2011 Anne Katrin Matyssek

1. Auflage

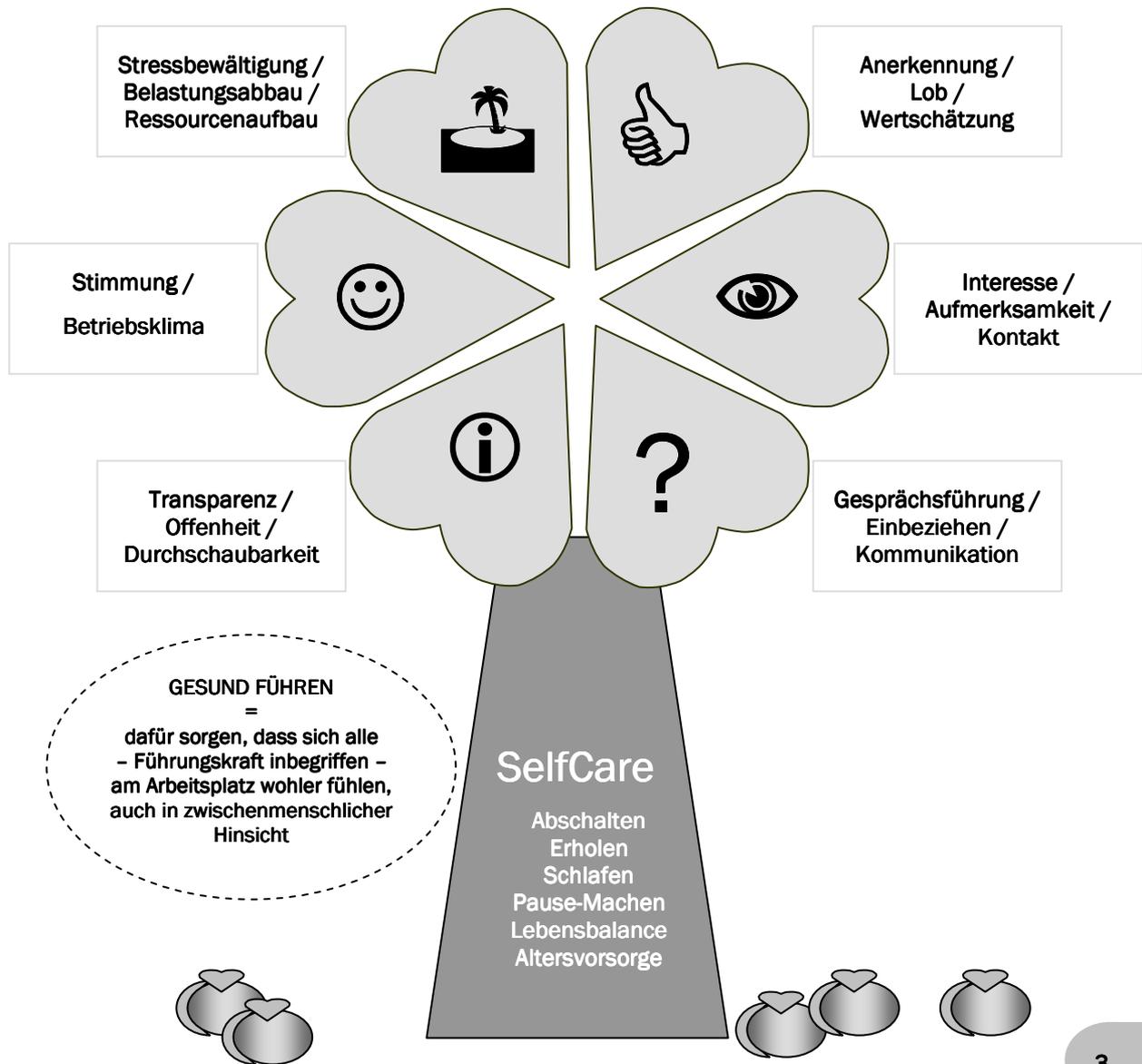
Herstellung und Verlag: Books on Demand GmbH, Norderstedt

Karikaturen: Thomas Plaßmann (copyright)

ISBN: 978-3-8391-6126-5

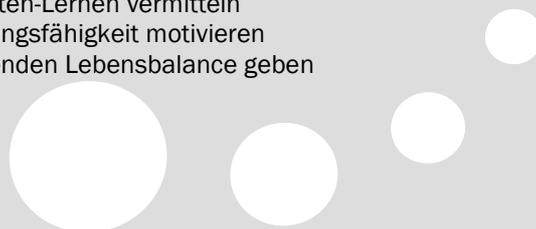
Gesund führen – sich und andere!

Eine Übersicht über den Aufbau des Seminarkonzepts



Inhaltsübersicht

Vorwort	8
1. Einführung: Hier erfahren Sie, ...	9
1.1 ... wieso gesundheitsgerechte Führung im Betrieb ein Thema ist	10
1.2 ... welche Ziele und Effekte das Seminar hat (und welche nicht)	12
1.3 ... wie Sie dieses Buch am sinnvollsten gebrauchen	16
1.4 ... welche Konzepte dem Seminar zugrunde liegen	21
1.5 ... wie sich das Seminar innerhalb des BGMs einsetzen lässt	22
1.6 ... welche Grundhaltung förderlich für Ihren Erfolg ist	24
2. Bevor es losgeht: Wie Sie ...	
2.1 ... Kunden finden und für sich gewinnen	
2.2 ... Angebote erstellen und worauf Sie dabei achten sollten	
2.3 ... Einladungen so gestalten, dass sie einladend wirken	
2.4 ... die Rahmenbedingungen klären	
2.5 ... die Veranstaltung und sich selber vorbereiten	
3. Sicher starten: Wie Sie ...	
3.1 ... ressourcenorientiert einsteigen	
3.2 ... Orientierung geben	
3.3 ... Ankommen ermöglichen	
3.4 ... Erwartungen klären	
4. Führung und die Gesundheit der Mitarbeiter/innen: Wie Sie ...	
4.1 ... Informationen über die Zusammenhänge vermitteln	
4.2 ... die Zunahme psychischer Erkrankungen einordnen	
4.3 ... Führung im demographischen Wandel thematisieren	
4.4 ... zum Thema Fehlzeiten zugleich sensibilisieren und entlasten	
4.5 ... Fallbeispiele nachempfinden und bearbeiten lassen	
5. SelfCare und die Gesundheit der Führungskraft: Wie Sie ...	
5.1 ... die Basis gesunder Führung in ihrer Bedeutung herausstellen	
5.2 ... und sie als Vorbild im Seminar selber mit Leben füllen	
5.3 ... konkrete Tipps zum Abschalten-Lernen vermitteln	
5.4 ... zur Verbesserung der Erholungsfähigkeit motivieren	
5.5 ... Anregungen zu einer gelingenden Lebensbalance geben	





6. Dimensionen gesunder Führung: Wie Sie sie erleben lassen ...	
6.1 ... Belastungsabbau / Ressourcenaufbau / Stressbewältigung	
6.2 ... Anerkennung / Lob (?) / Wertschätzung	28
6.3 ... Interesse / Aufmerksamkeit / Kontakt	31
6.4 ... Stimmung / Betriebsklima	37
6.5 ... Transparenz / Offenheit / Durchschaubarkeit	
6.6 ... Gesprächsführung / Einbeziehen	
7. Kollegiale Beratung, Grenzen und professionelle Unterstützung: Wie Sie	
7.1 ... die Kollegiale Beratung zum Belastungsabbau einführen	
7.2 ... das Thema „Grenzen“ aus der Tabuzone holen	
7.3 ... den Umgang mit psychisch Erkrankten thematisieren	
7.4 ... die unterstützenden Instanzen präsentieren (lassen)	
8. Transfersicherung und Feedback: Wie Sie ...	
8.1 ... den Transfer in den Alltag erleichtern	
8.2 ... Nachhaltigkeit sicherstellen	
8.3 ... Feedback-Runden gestalten	
8.4 ... einen positiven Abschluss ermöglichen	
9. Nach dem Seminar: ...	
9.1 ... wie Sie die Veranstaltung (und sich selbst) in Erinnerung bringen	
9.2 ... wie Sie einen Beitrag zur Gesundheitskultur leisten	
9.3 ... wie Sie selber in diesem Job gesund bleiben	
9.4 ... wie es weiter gehen kann	

Anhang

- A.1 ... Wie Sie schwierige Situationen meistern
- A.2 ... Fragebogen „Mein Führungsverhalten unter Stress“
- A.3 ... Fragebogen „Selbstcheck: Für ich gesundheitsgerecht?“
- A.4 ... Muntermacher, Denkrätsel, Entspannungen für zwischendrin
- A.5 ... Ablaufplan (Übersicht mit Zeit- und Materialangaben)
- A.6 ... Fragen für das Wiederholungsquiz am 2. Morgen
- Literaturverzeichnis
- Stichwortverzeichnis
- Service-Angebote
- Über die Autorin