

Die Führungskraft als Gesundheitscoach

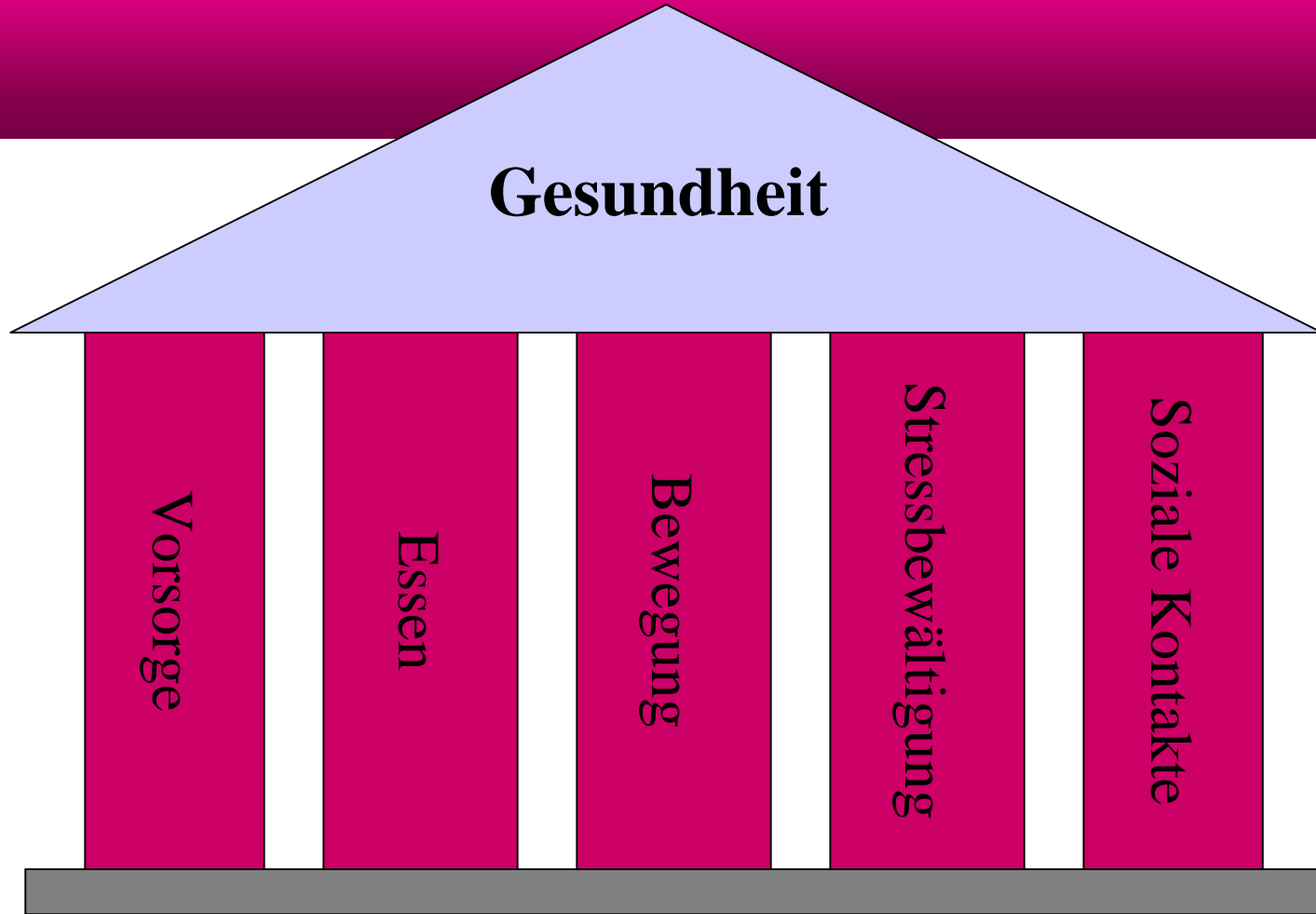
Health on Top III, 21. 9. 2005



Agenda

- ▶ 5 Säulen der Gesundheit
- ▶ Stress bei Führungskräften
- ▶ Führungsrolle und gesundes Führungsverhalten
- ▶ Unternehmen zum Wohlfühlen
- ▶ Die Führungskraft als Gesundheitscoach
- ▶ Trainingsreihe „Fit in Führung“
- ▶ Erfolgreiches Betriebliches Gesundheitsmanagement

Fünf Säulen der Gesundheit



Die sieben Geheimnisse für ein gesundes Leben

- ▶ Mäßig essen
- ▶ Mäßig bewegen
- ▶ Mäßig (Alkohol) trinken
- ▶ Nicht rauchen
- ▶ Gelassen bleiben
- ▶ Das Leben mit anderen teilen und genießen
- ▶ Vorsorgen

Stressbewältigung

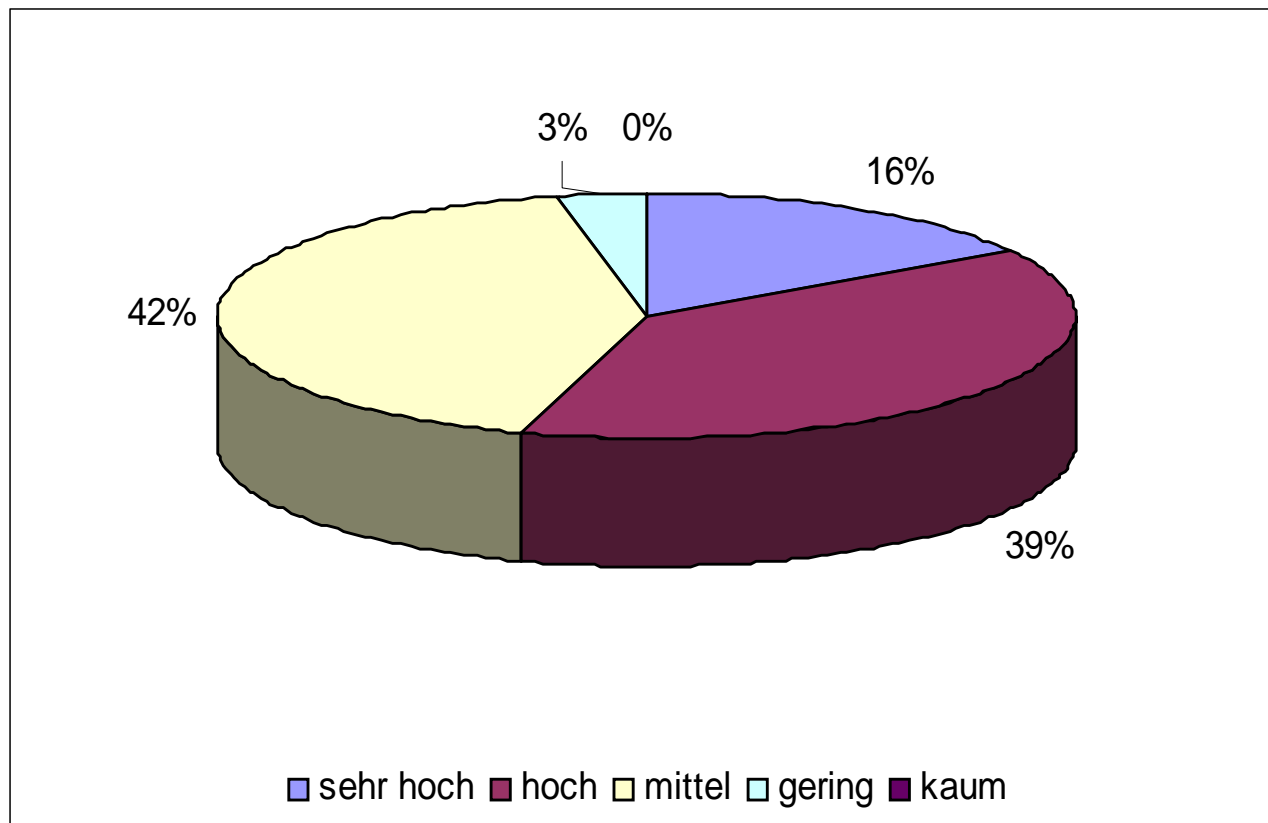
- ▶ Probleme lösen
- ▶ Zeitmanagement
- ▶ Belastungen abbauen, Nein sagen
- ▶ Entspannen (ca. 20 Min. pro Tag)
- ▶ Bewegung und Sport
- ▶ Ausgleich, Hobbies
- ▶ Nette Menschen
- ▶ Umdenken
- ▶ Das Leben genießen!



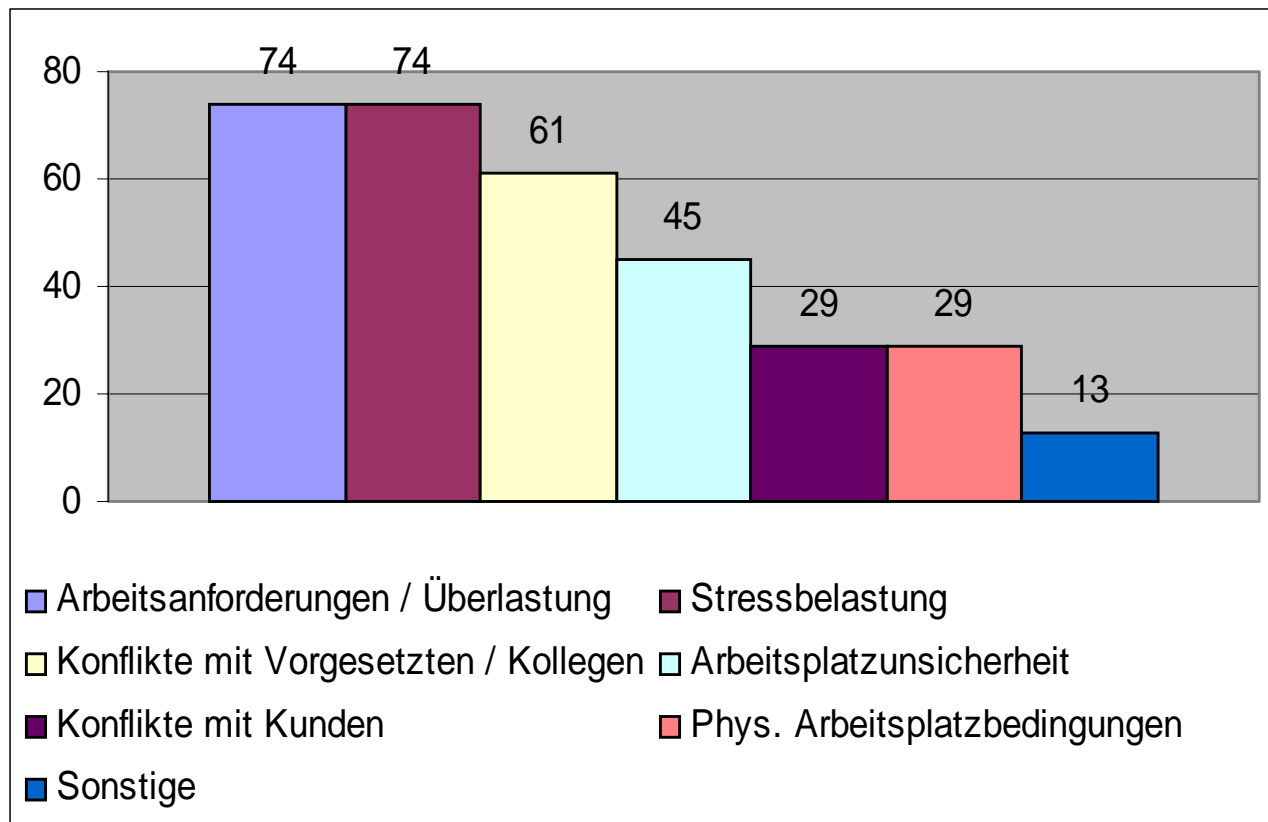
Kontakt zu Menschen hält gesund!

- ▶ Verheiratete leben länger und gesünder!
Ebenso Menschen mit einem dichten sozialen Netz.
- ▶ Soziale Unterstützung vermindert Herzinfarkte, Schlaganfälle, Krebs, Arthritis und Lungenerkrankungen
- ▶ Familie, Freunde, Kollegen und Menschen in Vereinen halten uns gesund!

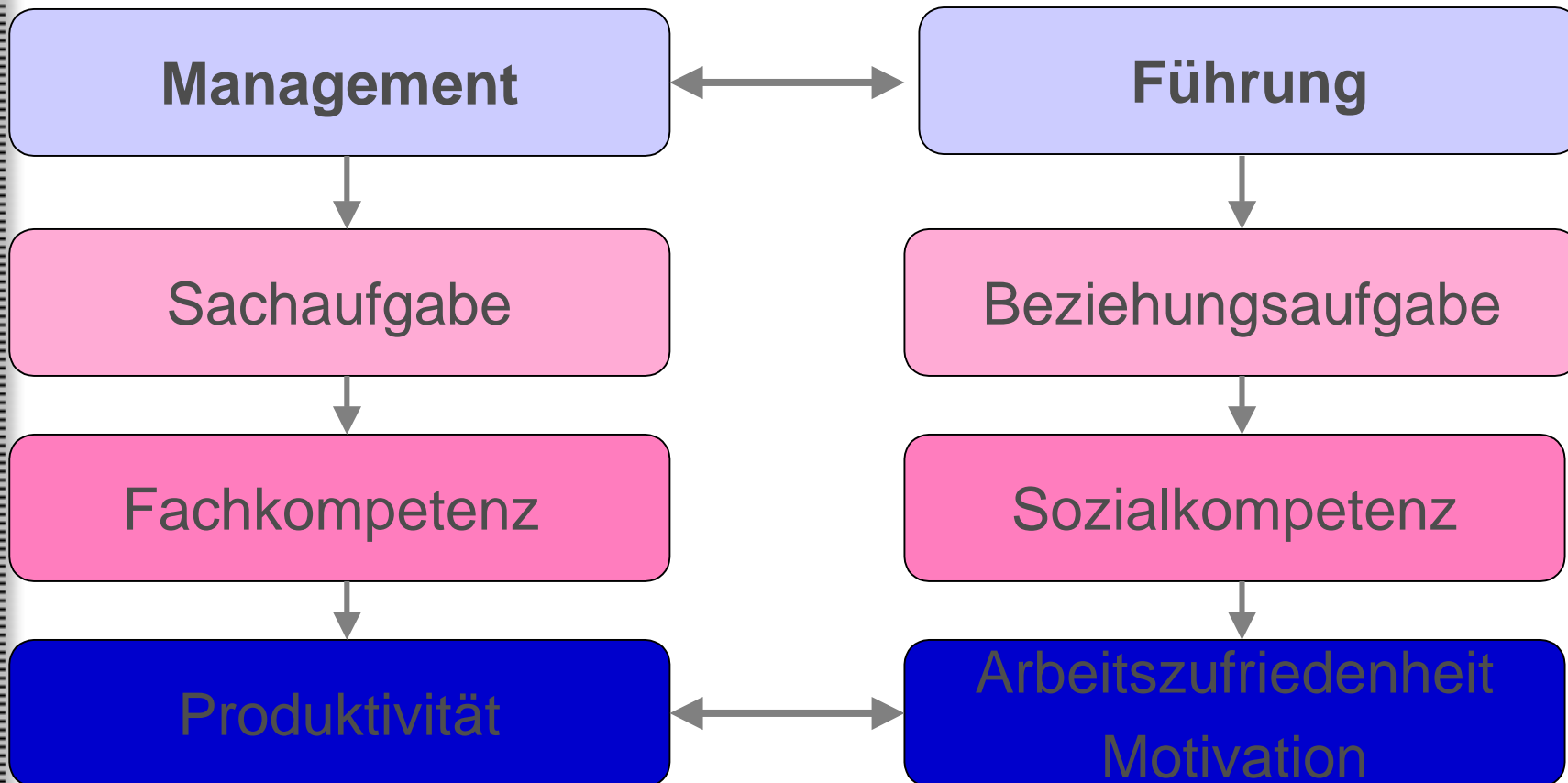
Stressbelastung der Führungskräfte



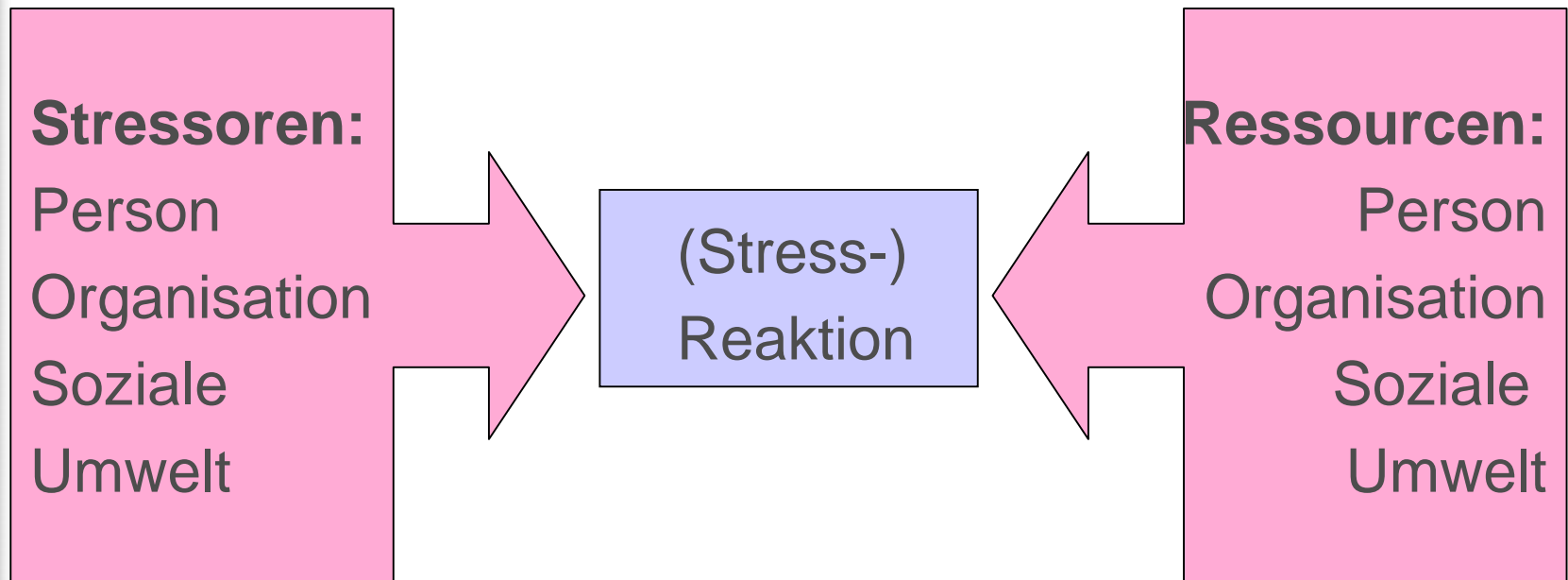
Ursachen für Fehlzeiten



Führungsaufgaben



Führung als Stressfaktor?



Krankmachendes Führungsverhalten

- ▶ Mangelndes Interesse
- ▶ Abwertende Kritik vor anderen
- ▶ Nur auf Fehler achten
- ▶ Fehlendes Feedback
- ▶ Zurückhalten von Informationen, mangelnde Transparenz
- ▶ Zeitdruck machen
- ▶ Ignorieren von Stress-Symptomen
- ▶ Brüllen, cholerische Anfälle
- ▶ Führung mit Druck und Kontrolle
- ▶ Vorschläge ignorieren
- ▶ Kompetenzen entziehen

Fakten zur Führung

- ▶ Eindeutiger Zusammenhang zwischen **Vorgesetztenverhalten** und **Krankmeldungen**
- ▶ Positiv wahrgenommene Führung => Niedriger Krankenstand
- ▶ Führungsverhalten beeinflusst das Wohlbefinden der Mitarbeiter am stärksten
- ▶ **Führungskräfte nehmen ihren Krankenstand mit!**

Unternehmen zum Wohlfühlen

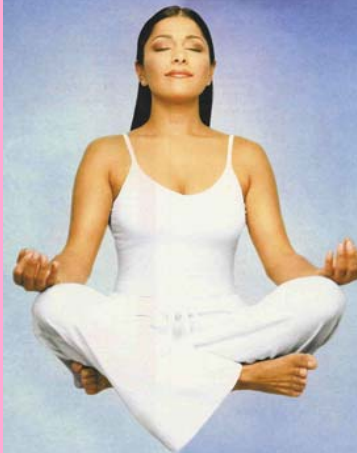
Ziele:

Anwesenheit Motivation

Produktivität Kreativität Wohlbefinden

Prinzipien:

Interesse
Anerkennung
Belastungsabbau
Klima
Information
Kommunikation



Instrumente:

Betriebsvereinbarung
Gesundheitszirkel
Beratung
Training
Kompetenzstärkung
Kollegiale Beratung

Basis: Unternehmensleitbild / Menschenbild

Lust an Leistung

▶ Flow

- ▶ Herausfordernde Aufgabe
- ▶ Herausforderung und Fähigkeiten im Gleichgewicht
- ▶ Neue Fähigkeiten brauchen neue Herausforderungen
- ▶ Stärken fördern (statt Schwächen kritisieren)

▶ Aggression (Wettbewerb) mit Anerkennung von Leistung => **Männer!**

▶ Bindung (gemeinsames Handeln, Spaß) => **Frauen**

Was ist gesundheitsgerechter Führungsstil?

- ▶ Bewusstes Arbeiten an einem „gesunden Klima“
- ▶ Anerkennung der Leistungen
- ▶ Mehr Gleichbehandlung
- ▶ Verantwortungsdelegation
- ▶ Guter Umgangston
- ▶ „Sich kümmern“

Rolle der Führungskräfte

- ▶ Führungskräfte sind die Multiplikatoren für gesundes Verhalten
- ▶ Führungskräfte prägen das Klima in ihrem Arbeitsbereich
- ▶ Führungskräfte haben Vorbildfunktion
- ▶ Führungskräfte als Ansprechpartner bei Gesundheitssorgen
- ▶ Führungskräfte als Wegbereiter für Gesundheit



Führungskraft als Gesundheitscoach

- ▶ Auf die eigene Gesundheit achten
- ▶ Das Befinden der Mitarbeiter bewusst beachten => ca. 1/3 der Arbeitszeit mit Kommunikation verbringen!
- ▶ **Gesundheit und Wohlbefinden zum gemeinsamen Thema machen und regelmäßig behandeln**
- ▶ Vorbild sein
- ▶ Gemeinsame gesunde Aktivitäten

Arbeitsbereich gesund gestalten

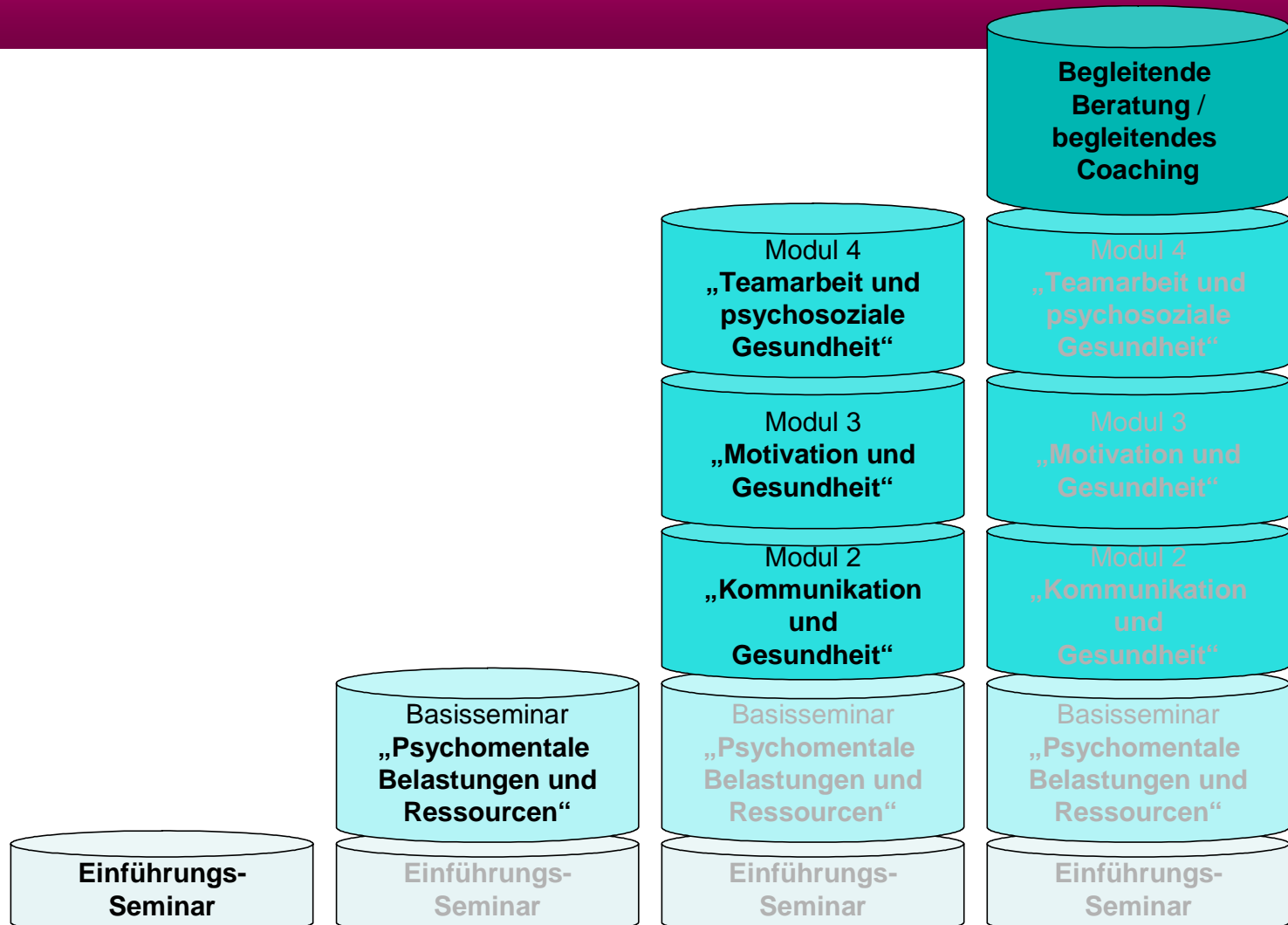
- ▶ Nichtraucher-Büros
- ▶ Bewegungsmöglichkeiten schaffen
 - ▶ Bürogestaltung
 - ▶ Pausengymnastik
 - ▶ Betriebssport
- ▶ Gesundes Essen bereitstellen
- ▶ Arbeitsabläufe stressarm gestalten
- ▶ Kontakte fördern und pflegen



Trainingsreihe „Gesunde Führung“

- ▶ **Einführungsseminar**
„Fit in Führung“
- ▶ **Psychomentale** Belastungen und Ressourcen am Arbeitsplatz
- ▶ **Kommunikation** und Gesundheit
- ▶ **Motivation** und Gesundheit
- ▶ **Teamarbeit** und psychosoziale Gesundheit

Workshopreihe „Fit in Führung“



Psychomentale Belastungen und Ressourcen am Arbeitsplatz

- ▶ Rolle der Führungskräfte bei der **Gesunderhaltung** der Mitarbeiter
- ▶ **Ökonomische** Bedeutung von „Gesundheit am Arbeitsplatz“
- ▶ **Stress, Belastung und Ressourcennutzung**
- ▶ **Reduzierung** psychosozialer Belastungen und zur **Förderung** individueller Gesundheit
- ▶ Bewegung, Ernährung und Entspannung für die **persönliche Gesunderhaltung**
- ▶ **Zeitmanagement** zur Entlastung

Kommunikation und Gesundheit

- ▶ Bedeutung der **Kommunikationsstrukturen** für die Gesundheit
- ▶ Kommunikation als zentrale **Führungsaufgabe**
- ▶ Dynamik von **Kommunikationsprozessen** (Gruppe, Mitarbeiter, Vorgesetzte)
- ▶ Modelle zur **Analyse** und **Gestaltung** von gesunder Kommunikation
- ▶ **Konflikt-** und **Rückkehrgespräche**

Motivation und Gesundheit

- ▶ Zusammenhang zwischen Gesundheit und **Motivation**
- ▶ Rolle **arbeitspsychologischer Faktoren** für Gesundheit und Motivation
- ▶ **Förderung der Ressourcen** zur Gesunderhaltung und Motivierung der Mitarbeiter
- ▶ **Kommunikation** und Motivation verbessern

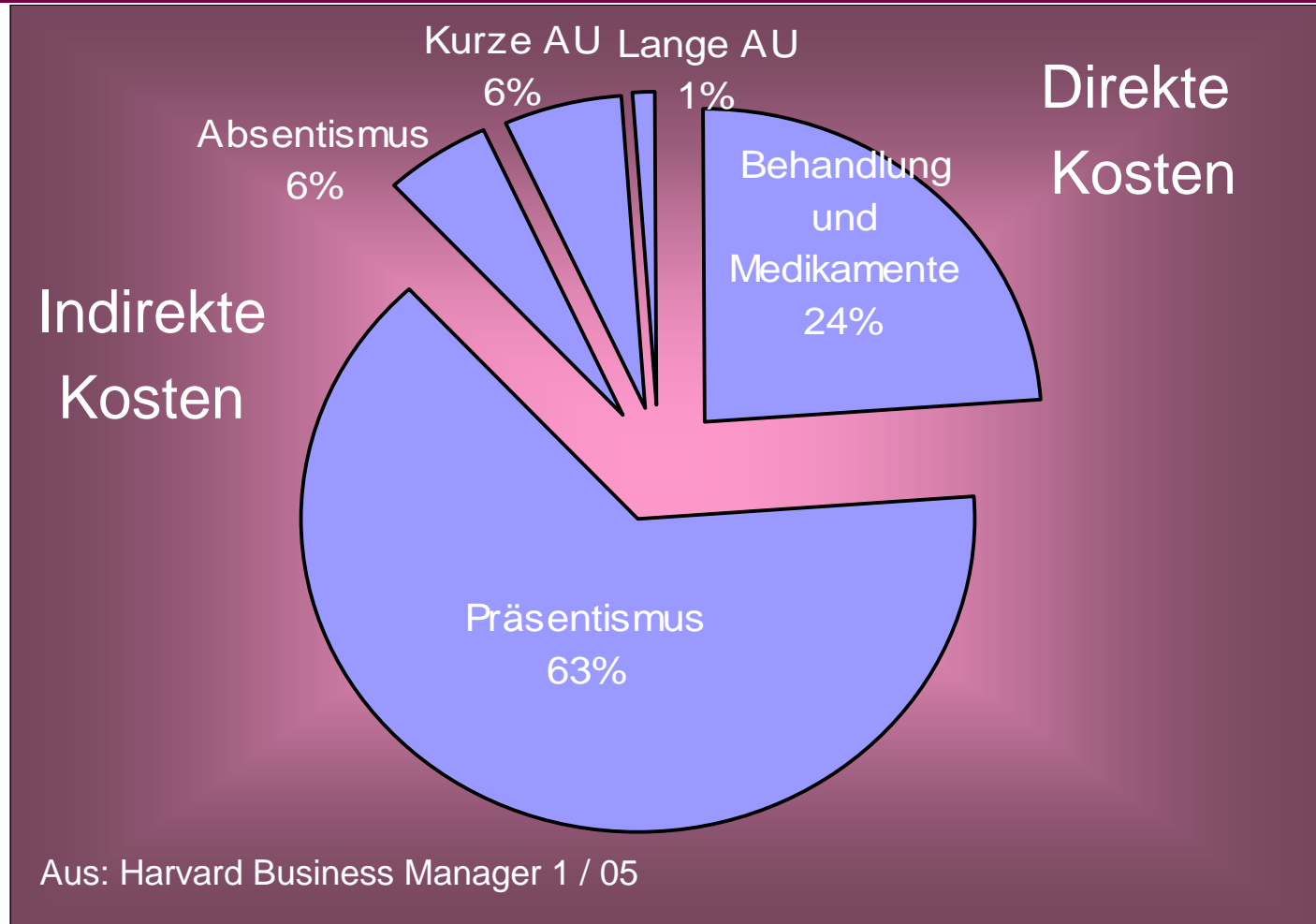
Teamarbeit und psychosoziale Gesundheit

- ▶ Zusammenhang zwischen Gesundheit und **Teamarbeit**
- ▶ **Dynamik der Teamarbeit** und individuelle Gesundheit
- ▶ Zusammenarbeit zwischen Gruppen als **Ressource** und als **Belastung**
- ▶ Analyse und Förderung von **Gruppenprozessen**
- ▶ Verbesserung des **Teamklimas**

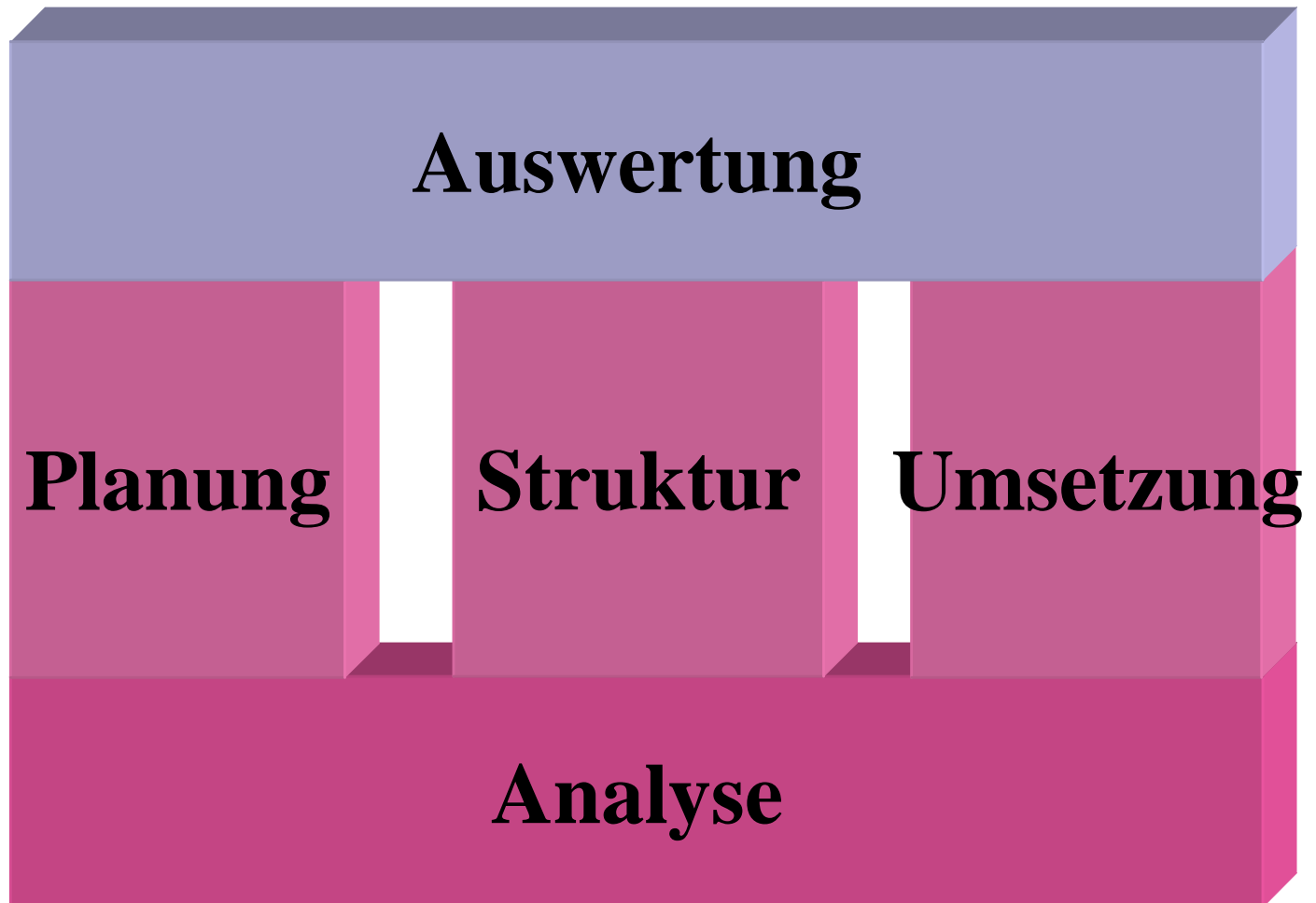
Notwendigkeit des Betrieblichen Gesundheitsmanagements

- ▶ Gesundheitsmanagement als **moderne Unternehmensstrategie** mit folgenden Zielen:
 - ▶ Krankheiten vorbeugen, **Gesundheit fördern**
 - ▶ **Fehlzeiten** senken, Ausfälle verhindern, **Kosten** reduzieren
 - ▶ **Motivation** und **Zufriedenheit** steigern, das **Arbeitsklima** verbessern
 - ▶ qualifizierte **Mitarbeiter halten**, Fluktuation vermindern

Versteckte Kosten



Bausteine des Gesundheitsmanagements



Erfolgsfaktoren für Gesundheitsmanagement

- ▶ Umfassende **Bedarfsanalyse** und klares **Gesamtkonzept**
- ▶ Beteiligung und **Unterstützung** seitens der **Geschäftsleitung** und der **Führungskräfte**
- ▶ **Beteiligung der Mitarbeiter**
- ▶ **Kommunikationsstrategie**
- ▶ Anpassung an die **Unternehmenskultur**

Gesundes Unternehmen – starke Bilanz!

- ▶ **Beratung, Konzeption und Maßnahmen zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement**
- ▶ Erhebung **psychosozialer Belastungen**
- ▶ **Führungskräftetrainings** zu gesundheitsgerechter Führung
- ▶ Trainings für Mitarbeiter: **Stressbewältigung, Konfliktmanagement und Kommunikation**
- ▶ Beratung und Programme zum **Productive Aging**
- ▶ **Präventive Krisenberatung**
- ▶ **Wellness at Work:** Rundum Wohlfühlen am Arbeitsplatz
- ▶ **Moderation** von Gruppen / Gesundheitszirkeln

Kompetenzen und Know-how

- ▶ Klinische Psychologie und psychotherapeutische Methoden
- ▶ Langjährige Erfahrungen im Gesundheitswesen
- ▶ Arbeits- und Organisationspsychologie
- ▶ Erfahrung in Personalentwicklung und Weiterbildung
- ▶ Gesundheitswissenschaften
- ▶ Erfahrung in praktischer Gesundheitsförderung
- ▶ Wissenschaftlich fundierte und qualitativ hochwertige Arbeitsweise

Für ein durch und durch gesundes Unternehmen!

DIPL.-PSYCH. JULIA SCHARNHORST
SCHULSTR. 21
22880 WEDEL

FON: 0 41 03 / 70 18 – 140
E-MAIL: info@h-p-plus.de
www.h-p-plus.de

