

# Gesundes Führen – Basisseminar

## Wie führe ich gesund? Was brauche ich, was braucht mein Team?

„Gesund“ zu führen ist eine Kunst, die großen Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden von MitarbeiterInnen hat und die Arbeitsfähigkeit von allen im Team verbessert. Eine Voraussetzung für gesundes Führen ist dabei die Gesundheit der Führungskraft selbst.

Ein spanisches Sprichwort macht es deutlich: „Ein Mensch, der zu beschäftigt ist, sich um seine Gesundheit zu kümmern, ist wie ein Handwerker, der keine Zeit hat, sein Werkzeug zu pflegen.“

Das Konzept des Gesunden Führens beinhaltet verschiedene Dimensionen wie z.B. gemeinsame Ziele definieren, ausreichend und wertschätzend kommunizieren, auf die Gestaltung von strukturellen Rahmenbedingungen achten, Orientierung geben, Entscheidungen transparent machen und gemeinsam Erfolge feiern.

### Inhalte & Ziele

Das Seminar behandelt unter anderem Themen wie:

- Was bedeutet gesundes Führen überhaupt? Kann man das lernen?
- Welches Team führe ich? Welche Besonderheiten, Typologien zeichnen mein Team aus?
- Welche belastungsfördernden Faktoren gibt es und wie kann ich ihnen begegnen?
- Reflexion und Austausch zu Führungsverhalten, Visionen, Werten
- „Self Care“: Energiefresser und Stressoren benennen, Möglichkeiten zur Stärkung der eigenen (gesundheitlichen) Ressourcen erfahren.

Praxisrelevante theoretische Inputs werden durch Erfahrungsaustausch und Gruppenübungen vertieft.

### Referentinnen:

**Mag<sup>a</sup> Eva Maria Deutsch:** Psychologin, Risikoflecting-Trainerin, Systemischer Coach, Stressbewältigungstrainerin, EBIS-Beraterin, Mitarbeiterin bei Styria vitalis mit den Arbeitsschwerpunkten Schulische Gesundheitsförderung, PädagogInnengesundheit, Rausch- und Risikobalance

**Mag<sup>a</sup> Dr<sup>in</sup> Inge Zelinka-Roitner:** Soziologin, Bereichsleitung Schule und Kindergarten bei Styria vitalis

### 2 Termine stehen alternativ zur Auswahl - Graz oder St. Michael in Obersteiermark:

- **Dienstag, 2. April 2019;** 8:30 – 16:30 Uhr im Exerzitienhaus der Barmherzigen Schwester, Mariengasse 6a, 8020 Graz, Parkplätze im Hof vorhanden (grüne Glocke am Tor)
- **Donnerstag, 4. April 2019,** 8:30 – 16:30 Uhr im Sitzungssaal der Marktgemeinde St. Michael in Obersteiermark

### TeilnehmerInnen:

Maximal 25 LeiterInnen aus diversen Bildungseinrichtungen (KIGA, VS, LBS, LLH, NMS, BMHS...)

Das Seminar findet ab 10 TeilnehmerInnen statt. Die Teilnahme an diesem Seminar ist kostenlos.

**Anmeldung** bitte bis **spätestens 25. Februar 2019** bei Sura Dreier:

0316 – 82 20 94 -10, [sura.dreier@styriavitalis.at](mailto:sura.dreier@styriavitalis.at)

Kofinanzierung:

