„Meine Trainings sind in der Praxis direkt anwendbar. Das ist Ihr Plus."

Die Seminare finden bundesweit in-house bei Ihnen im Unternehmen statt. Ich entwickle für Sie speziell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Fortbildungen für Führungskräfte. Ein oder mehrere Tage? Basis- und Aufbauseminar? Gemeinsam entwickele ich mit Ihnen das günstigste Vorgehen.

Inhalte meiner Trainings:

- Führung und Gesundheit
- Selbstmanagement
- Life-Balance
- Klare und transparente Kommunikation
- Erkennen von Überlastungssignalen
- Umgang mit psychisch belasteten Mitarbeitern

Methoden meiner Trainings:

- Impulsvorträge mit theoretischem Input
- Kleingruppenarbeiten mit kreativen Medien
- Einzelreflektionen und – arbeiten
- Rollenübungen mit Feedback
- Üben konstruktiver Verhaltensweisen
- Moderierte Plenumsdiskussionen, z. B. auch anhand von Fallbeispielen
- Übungen zur Vorbereitung und Transfersicherung
- Spaß!

„Gute Führung erhält Mitarbeiter gesund und motiviert."

Gerade in Zeiten zunehmender psychischer Belastungen sollten sich Unternehmen intensiv um die psychische Fitness ihrer Führungskräfte und Mitarbeiter kümmern. Gesundheitsförderliche Führung spielt eine Schlüsselrolle.

Mein Profil:

- Ausbildung als Psychologin, Psychotherapeutin und Gesundheitswissenschaftlerin
- Langjährige Erfahrung mit Trainings zur gesundheitsförderlichen Führung in vielen Branchen
- Zahlreiche Veröffentlichungen zu Resilienz, Stressmanagement, Wohlfühlen am Arbeitsplatz
- Langjährige Leitung des Fachbereichs „Gesundheitspsychologie" im Berufsverband der Deutschen Psychologinnen und Psychologen

HPP
Health Professional Plus

Dipl.-Psych. Julia Scharnhorst, MPH

Blink 40c, 25491 Hetlingen
Fon: (49) 41 03 / 70 18 - 140
E-Mail: info@h-p-plus.de
www.health-professional-plus.de

HPP
Health Professional Plus

Fit in Führung! Gesundheitsförderliche Führung

„Gesundheitsgerechte Führung ist der Schlüssel zur Mitarbeiterzufriedenheit und -gesundheit."

„Fit in Führung – Gesundheit für Führungskräfte und Mitarbeiter."

„Gesundheitsförderliche Führung ist ein entscheidender Baustein des Betrieblichen Gesundheitsmanagements."

Das Verhalten ihrer Vorgesetzten beeinflusst das Wohlbefinden der Mitarbeiter am stärksten. Ungünstiges Führungsverhalten gilt sogar als die Hauptursache für hohe Krankenstände! Viele Mitarbeiter beklagen, dass sie zu wenig Einflussmöglichkeiten auf die Arbeit haben und nur selten Anerkennung bekommen.

Ein Ungleichgewicht von Anforderungen am Arbeitsplatz und Anerkennung kann Mitarbeiter nicht nur seelisch, sondern auch körperlich krank machen.

Dabei haben Führungskräfte viele Möglichkeiten, ihre Mitarbeiter gesund und motiviert zu halten. Gesundheitsförderliche Führung lässt sich lernen!

Mein Plus: Langjährige Erfahrung in allen Branchen bei der Förderung des psychischen Wohlbefindens.

Gesunde Führungskräfte

Nur Führungskräfte, die Wert auf die eigene Gesundheit legen und sie bewusst fördern, achten auch auf die Gesundheit ihrer Mitarbeiter. Das gesundheitsbewusste Leben der Vorgesetzten wird zum Vorbild für die Mitarbeiter.

In meinen Trainings machen sich Führungskräfte bewusst, wie sie mit ihrer eigenen Gesundheit und ihren Stressbelastungen umgehen. Sie erarbeiten sich ihre persönliche Life-Balance und ihren eigenen Vital-Plan, um ihre Energien dauerhaft zu erhalten.

Gesunde Mitarbeiter

In meinen Trainings erfahren Führungskräfte, welche Ansatzpunkte sie haben, um die Gesundheit ihrer Mitarbeiter zu fördern. Sie werden sensibilisiert für ihr eigenes Führungsverhalten und erproben günstige Möglichkeiten.

Die Trainings-Teilnehmer lernen, wie sie belastete Mitarbeiter erkennen und ansprechen. Sie erarbeiten, wie sie ihren Mitarbeitern mehr Spielräume bei ihren Aufgaben und Entscheidungen ermöglichen können. Auch die transparente und klare Kommunikation wird geübt. Ganz praxisbezogen entwickeln die Führungskräfte Möglichkeiten, den Stress ihrer Mitarbeiter zu reduzieren.

Ihr Plus: In meinen Trainings wird gesundheitsförderliches Führungsverhalten ganz praktisch geübt und auf den eigenen Alltag zugeschnitten.

In folgenden Branchen habe ich bereits Trainings und Vorträge zur gesundheitsförderlichen Führung gehalten:

- Gesundheitswesen
- Öffentlicher Dienst
- Banken und Versicherungen
- Hochschulen
- Verkehrsbetriebe
- Krankenkassen und Berufsgenossenschaften

Vorträge und Informationsveranstaltungen

Wenn Sie eine Mitarbeiterversammlung oder eine Tagung veranstalten oder eine Fortbildung für Ihre Kunden anbieten wollen, unterstütze ich Sie gerne mit aktuellen und psychologisch fundierten Fachvorträgen zum Thema gesundheitsförderliche Führung.

Teilnehmerrückmeldungen:

„Gefallen haben mir die Beispiele aus dem Alltag."

„Die Atmosphäre war sehr gut."

„Die Möglichkeit zur Eigenreflexion war sehr hilfreich."

„Die Methodik und das Zeitmanagement der Trainerin waren super."