

Chefsache Gesundheit

Ihre Erfolgsbasis für motivierte und leistungsfähige Mitarbeiter

- **Gesund Führen in der Arbeitswelt 4.0**
Spannungen in der digitalen Stressorenwelt erfolgreich meistern
- **Führungsstil mit erfolgreicher Wirkung**
So geben Sie positives Feedback und kritisieren richtig
- **Fehlzeiten der Mitarbeiter minimieren**
Wie Sie das Anforderungs-Kontroll-Modell anwenden
- **Kommunikations- und Konfliktverhalten**
So deeskalieren Sie Konflikte in Ihrem Team
- **Stressresilienz aufbauen**
Bauen Sie Ressourcen auf und Belastungen ab
- **Gespräche mit belasteten Mitarbeitern**
Leitfäden für Ihre Gesprächsführung

Ihre Expertin



Miriam Fritsch-Kümpel
**Psychologin, Beraterin,
Autorin, Trainerin**

Ihr exklusives PLUS für den Arbeitsalltag

- ✓ Fallanalysen
- ✓ Psychologische Tests
- ✓ Übungen und Workshops
- ✓ Leitfäden und Checklisten

Begeisterte Teilnehmerstimmen

- ✓ *„Gute Gruppengröße. Gut organisiert. Top Referentin! Kompetent. Souverän. Authentisch.“* A. Schäfer, Kassenärztliche Vereinigung Niedersachsen
- ✓ *„Kurzweilige Informationsweitergabe, mit guten Hilfestellungen für mich und für mein Arbeitsumfeld.“* B. Krämer, SAINT GOBAIN SEKURIT Deutschland GmbH & Co. KG

Ihr exklusiver Termin
15. und 16. August 2019 in Frankfurt/M.

Hoher Lernerfolg durch
begrenzte Teilnehmerzahl!

30 Jahre

MANAGEMENTCIRCLE®

Nur wer selbst stark ist, kann auch seine Mitarbeiter stärken!

Ihre Seminarleiterin:

Miriam Fritsch-Kümpel, **Psychologin, Beraterin, Autorin, Trainerin und Coach**, Wiesbaden

Empfang mit Kaffee und Tee **ab 8.45 Uhr**

9.30 **Herzlich willkommen**

- Begrüßung durch die Seminarleiterin und kurze Vorstellungsrunde
- Überblick über Ziele und Inhalte des Seminars und Abstimmung mit Ihren Erwartungen als Teilnehmer

9.40 **Analyse des eigenen Gesundheitsverhaltens**

- Die Bausteine der gesunden Führung
- Physische und psychische Gesundheit
- Ist-Analyse zu Ihrem Gesundheitsverhalten

Kann Führung krank machen?

- Wissenschaftliche Erkenntnisse: Wie zentral ist das Führungsverhalten im Hinblick auf gesunde Mitarbeiter?
- Krankmachendes Führungsverhalten
- Fallanalysen



11.15 Kaffee- und Teepause

11.30 **Wie Sie als Führungskraft Fehlzeiten minimieren können**

- Das Anforderungs-Kontroll-Modell
- Die Gratifikationskrise
- Soziale Unterstützung als Puffer

Die psychische Widerstandskraft

- Psychische Widerstandskraft stärken
- Ermittlung des persönlichen Erlebens- und Verhaltensmusters: Analyse, Auswertung und Interpretation
- Individuelle Bewältigungsmuster
- Wie führe ich Mitarbeiter, die ein gesundheitsgefährdendes Muster zeigen?

Mit
Workshop und
Leitfaden

13.00 Business Lunch

14.15 **Selbstfürsorge: Die bewusste Führungskraft**

- Vermittlung konkreter Abschalttechniken
- Die Regeln der Schlafhygiene
- Gesunder Umgang mit sich selbst
- Grenzen setzen und Nein sagen

Gesund Führen in Zeiten der Digitalisierung: Spannungen erfolgreich meistern

- Digitale Stressorenwelt
- Was Sie als Führungskraft aus aktuellen Forschungsergebnissen lernen können

Bauen Sie Stress ab – bei sich und Ihren Mitarbeitern

- Was sind Stressoren?
- Ebenen der Stressreaktion
- Das transaktionale Stressmodell
- Der Alpha-Zustand: Der Schlüssel zu mehr Leistungsfähigkeit
- Checkliste Warnsignale: aufgepasst!



15.45 Kaffee- und Teepause

16.00 **So erkennen Sie belastete Mitarbeiter**

- Mitarbeiter unter Stress: Signale erkennen
- So verändert sich Ihr Führungsverhalten unter Stress
- Impfung der Mitarbeiter gegen Stress: So kann ich Ansteckung verhindern

17.45 Zusammenfassung und Gelegenheit für Ihre noch offenen Fragen

Ende des 1. Seminartages **ca. 18.00 Uhr**

Get-together

Ausklang des ersten Tages in informeller Runde. **Management Circle** lädt Sie zu einem kommunikativen Umrund ein. Entspannen Sie sich in angenehmer Atmosphäre und vertiefen Sie Ihre Gespräche mit der Referentin und den Teilnehmern!

So tragen Sie durch die richtige Kommunikation zur Gesundheit Ihres Teams bei!

Ihre Seminarleiterin:
Miriam Fritsch-Kümpel

8.30 Es geht weiter

- Klärung offener Fragen vom Vortag
- Ausblick auf die Inhalte des zweiten Seminartages

8.35 Mentale Stärke aufbauen

- Stressverschärfende Gedanken aufdecken
- Analyse der inneren Antreiber als Stressmotoren
- Die Technik der Einstellungsänderung



Übung

So bauen Sie nachhaltig Stresskompetenz auf

- Aufbau von Ressourcen und Abbau von Belastungen
- Die Säulen der Stresskompetenz
- Der Reaktivitätseffekt

So zeigt Ihr Führungsstil Wirkung

- Welcher Stresstyp bin ich? Und welche Stresstypen hat mein Team?
- Analyse Ihres persönlichen Führungsstils
- Der situative Führungsstil als Ressource



Übung

10.45 Kaffee- und Teepause

11.00 Positives Feedback

- Technik: So kritisieren Sie richtig
- Technik: So loben Sie richtig

12.00 Business Lunch

13.15 Gesprächsführung mit belasteten Mitarbeitern

- Die Haltung ist entscheidend
- Die Ingroup und die Outgroup in meinem Kopf
- Leitfaden 1: Gesprächsführung mit belasteten Mitarbeitern
- Leitfaden 2: Was tun Sie bei psychisch erkrankten Mitarbeitern?
- Leitfaden 3: Was tun bei häufigen Kurzerkrankungen?



Gesprächsleitfaden

Sicherheit durch Transparenz

- Auf die richtige Kommunikation kommt es an – Weitergabe von Informationen
- Prinzipien der Entscheidungsfindung: Wann beziehe ich meine Mitarbeiter ein, wann nicht?
- Gesundheitsfaktor Betriebsklima
- Gesund führen in Zeiten der Veränderung

15.00 Kaffee- und Teepause

15.15 „Gesundes“ Kommunikations- und Konfliktverhalten

- Konfliktebenen: Auf diesen Ebenen spielt sich ein Konflikt ab
- Die Konfliktspirale: Warum Konflikte eskalieren
- Zielführende Methoden der Deeskalation

Mit
Workshop und
Leitfaden

Diskussion Ihrer individuellen Fallbeispiele

- Fallanalyse
- Fallberatung

Bitte bringen Sie ein konkretes Beispiel zum Seminar mit. In der Diskussion werden Lösungsmöglichkeiten erarbeitet.

Persönliche Grenzsetzung

- Die Führungskraft als Therapeut? Wann sind meine Grenzen als Führungskraft erreicht?
- Möglichkeiten der Unterstützung

Transfer in Ihren Berufsalltag

- Transfer in den Alltag und Selbstvertrag
- Wie können Sie gesunde Führung im Unternehmen implementieren?
- Ideen zur Umsetzung im Unternehmen
- Maßnahmenplanung

Mit
Maßnahmenplan

16.15 Zusammenfassung und Gelegenheit für Ihre noch offenen Fragen

Ende des Seminars ca. 16.30 Uhr



Miriam Fritsch-Kümpel

Diplom-Psychologin, ist Beraterin, Trainerin, Coach sowie Geschäftsführerin der **Lotus-Strategie** in Wiesbaden. Außerdem doziert die Diplom-Psychologin u. a. an der Zürich International Business School in der Schweiz. Schwerpunkte ihrer

Tätigkeit sind Stresskompetenzmanagement und gesunde Führung, Mentaltraining und -coaching von Führungskräften, Persönlichkeitsstärkung und Kompetenzentwicklung. Darüber hinaus sammelte sie langjährige Erfahrung in der Konzeption und Durchführung von Potenzialanalysen und Assessments. Zu ihren Kunden gehören u. a. Unternehmen wie die VW Akademie, die Deutsche Bahn AG, die Schott AG sowie Boehringer Ingelheim.

Ihr **MANAGEMENTCIRCLE**[®]-Servicepaket

Der Fokus liegt bei diesem Seminar auf dem Training für die Praxis. Wir möchten, dass Sie optimal für alle Herausforderungen vorbereitet sind, die Ihnen im Führungsalltag begegnen. Unsere vier Servicebausteine unterstützen Sie dabei.

1. Coaching von der Expertin

Sie besuchen ein exklusives Training mit einer erfahrenen Trainerin und Expertin im Bereich Führungskompetenzen.

2. Intensive Workshop-Atmosphäre

Erleben Sie einen Workshop mit praxisnaher Wissensvermittlung. Zahlreiche Fallbeispiele, interaktive Elemente und Übungen helfen Ihnen, das Erlernete umzusetzen.

3. Ausführliches Networking

Nutzen Sie die zwei Seminartage für Networking und Austausch auf hohem Niveau. Profitieren Sie von vielen Tipps und Anregungen für Ihre persönliche Weiterentwicklung.

4. Bestmögliche Vor- und Nachbereitung

Damit sich unsere Expertin noch gezielter auf Ihre Fragen vorbereiten kann, erhalten Sie ca. zwei Wochen vor Seminarbeginn einen Fragenbogen, in dem Sie uns Ihre spezifischen Schwerpunkte übermitteln können. Wir leiten diese an die Referentin weiter.

Zudem erhalten Sie im Seminar exklusiv das Buch „Stress? Du entscheidest, wie du lebst“ von unserer Referentin Miriam Frisch-Kümpel, das Sie optimal im Führungsalltag unterstützt.



Zum Seminarinhalt

Möchten auch Sie gesunde, motivierte und leistungsfähige Mitarbeiter?

Ein klares **Ja** sollte die Antwort sein, denn Ihre Mitarbeiter tragen maßgeblich zu Ihrem **Erfolg** bei. Wie schaffen Sie es als Führungsperson, Ihre Mitarbeiter in Zeiten steigender Arbeitsanforderungen und Digitalisierung sowie zunehmendem Personalabbau so zu führen, dass diese langfristig leistungsfähig bleiben?

Lernen Sie in diesem Seminar wesentliche **Instrumente** für eine „**gesunde**“ **Führung** kennen und erfahren Sie, wie Sie diese effektiv und nachhaltig anwenden. Mit dieser Toolbox gelingt es Ihnen als Führungskraft Ihre Mitarbeiter abzuholen und zu motivieren sowie **gemeinsam als Team erfolgreich** zu sein.

Ihr Nutzen

- Sie erfahren, wie Sie die **Fehlzeiten** Ihrer Mitarbeiter nachhaltig **reduzieren**.
- Sie lernen, wie Sie sich selbst und Ihr **Team gesund** und **leistungsfähig halten**.
- Sie trainieren, wie Sie bei sich und Ihren Mitarbeitern **Stress abbauen**.
- Sie erhalten mehrere **Leitfäden** für die **Gesprächsführung** mit **belasteten Mitarbeitern**.
- Sie erarbeiten ein „**gesundes**“ **Kommunikations-** und **Konfliktverhalten**.

Sie haben noch Fragen? Gerne!

Rufen Sie mich an oder schreiben Sie mir eine E-Mail.



U. Schmidt

Katharina Schmidt

Projektmanagerin

Tel.: +49 6196 4722-621

katharina.schmidt@managementcircle.de

AUCH ALS INHOUSE TRAINING

Zu diesen und allen anderen Themen bieten wir auch **firmeninterne** Schulungen an. Ich berate Sie gerne, rufen Sie mich an.



Malena Palinski

Tel.: +49 6196 4722-932

malena.palinski@managementcircle.de

www.managementcircle.de/inhouse

30 Jahre
MANAGEMENTCIRCLE®
INHOUSE

■ Wen Sie auf dieser Veranstaltung treffen

Dieses Seminar richtet sich an **Leiter** und **leitende Mitarbeiter** aus allen Unternehmensbereichen und Branchen. Angesprochen sind zudem Mitglieder der **Geschäftsleitung** sowie Vertreter aus **Betriebs- und Personalräten**.

■ 3 gute Gründe dieses Seminar zu besuchen

- Sie sind gefordert, die **Fehlzeiten Ihrer Mitarbeiter nachhaltig zu reduzieren**.
- Sie erarbeiten in einem Workshop ein **gesundes Konflikt- und Kommunikationsverhalten**.
- Sie lernen, **Warnsignale belasteter Mitarbeiter** zu erkennen.

■ Termin und Veranstaltungsort

15. und 16. August 2019 in **Frankfurt/M.**

Mövenpick Hotel Frankfurt City

Den Haager Straße 5

60327 Frankfurt/M.

Tel.: +49 69 788075-0

Fax: +49 69 788075-829

E-Mail: hotel.frankfurt.city@moevenpick.com

08-87388

Zimmerreservierung

Für unsere Seminarteilnehmer steht im Tagungshotel ein begrenztes Zimmerkontingent zum Vorzugspreis zur Verfügung. Nehmen Sie die **Reservierung bitte rechtzeitig selbst direkt im Hotel** unter Berufung auf Management Circle vor.

Begrenzte Teilnehmerplätze – jetzt anmelden!

Online-Anmeldung: www.managementcircle.de/08-87388

PDF zum Ausdrucken: www.managementcircle.de/form

E-Mail: anmeldung@managementcircle.de

Telefonisch: **+49 6196 4722-700**

per Post: **Management Circle AG, Postfach 56 29, 65731 Eschborn/Ts.**

Teilnahmebedingungen

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung und eine Rechnung. Die Teilnahmegebühr für das zweitägige Seminar beträgt inkl. Business Lunch, Erfrischungsgetränken, Get-together und der Dokumentation € 1.995,-. Sollten mehr als zwei Vertreter desselben Unternehmens an der Veranstaltung teilnehmen, bieten wir **ab dem dritten Teilnehmer 10% Preisnachlass**. Bis zu vier Wochen vor Veranstaltungstermin können Sie kostenlos stornieren. Danach oder bei Nichterscheinen des Teilnehmers berechnen wir die gesamte Teilnahmegebühr. Die Stornierung bedarf der Schriftform. Selbstverständlich ist eine Vertretung des angemeldeten Teilnehmers möglich. Alle genannten Preise verstehen sich zzgl. der gesetzlichen MwSt.

Werbewiderspruch

Sie können der Verwendung Ihrer Daten für Werbezwecke durch die Management Circle AG selbstverständlich jederzeit widersprechen oder eine erteilte Einwilligung widerrufen. Hierfür genügt eine kurze Nachricht an unseren Datenschutzbeauftragten per Mail an datenschutz@managementcircle.de oder per Post an Management Circle AG, Datenschutz, an die oben genannte Adresse. Weitere Informationen zum Datenschutz erhalten Sie unter www.managementcircle.de/datenschutz.

■ Über Management Circle

Als anerkannter Bildungspartner und Marktführer im deutschsprachigen Raum vermittelt Management Circle *WissensWerte* an Fach- und Führungskräfte. Mit seinen rund 200 Mitarbeitern und jährlich etwa 2000 Veranstaltungen sorgt das Unternehmen für berufliche Weiterbildung auf höchstem Niveau. Weitere Infos zur *Bildung für die Besten* erhalten Sie unter www.managementcircle.de



Reisen Sie mit der Deutschen Bahn zu attraktiven Sonderkonditionen zum Veranstaltungsort.
Infos unter: www.managementcircle.de/bahn