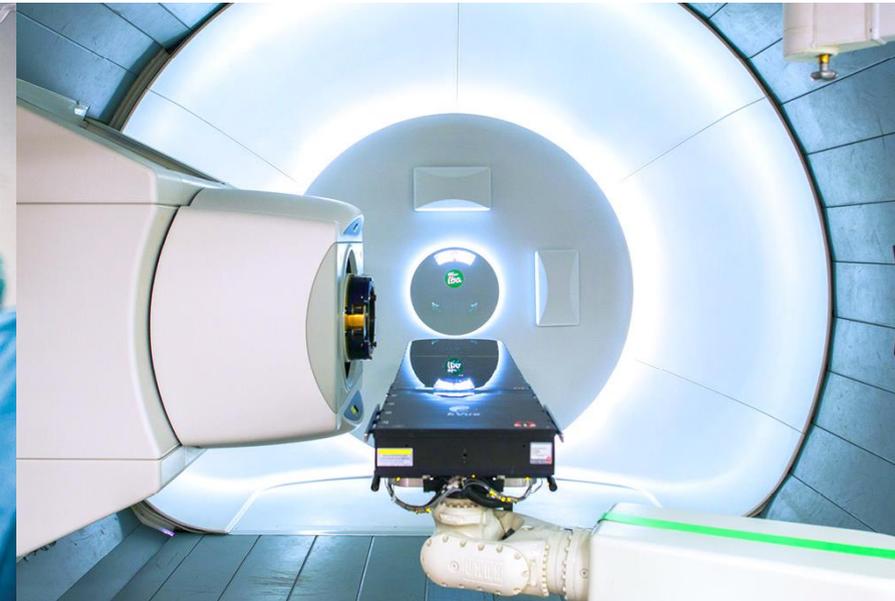




# Seminarreihe „Gesunde Führung“



# Inhalte der Seminarreihe „Gesunde Führung“

1. Umgang mit neuen individuellen Herausforderungen als FK
2. Wer bin ich? – Potenzialanalyse
3. Wie geht es mir? – Ressourcenanalyse
4. Gesunde Kommunikation
5. Konflikte: Umgang mit Kritik und Widerstand
6. Gesunde Beschäftigte – Arbeitsmedizinische Aspekte
7. Geschützte Beschäftigte – Sicherheitstechnische Aspekte
8. Leistungsgewandelte Beschäftigte – Gesundheitsschutz
9. Gesunde Beschäftigte – Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)
10. Gesunde Führung
11. Von der Gruppe zum Team – Diversität und Zusammenhalt
12. Stress – Belastung verstehen, erkennen und handhaben

# Inhalte der Seminarreihe „Gesunde Führung“

## 1. Umgang mit neuen individuellen Herausforderungen als FK

In diesem Seminar wird der Fokus auf die individuellen Herausforderungen, die mit dem Rollenwechsel einer Führungskraft einhergehen, gelegt. Themen, die außerdem behandelt werden, sind eine generationsgerechte Führung, die Relevanz von Vertrauen sowie der Purpose der individuellen Führungsrolle.

Fragen und Themen, die hier im Seminar besprochen und reflektiert werden sind u.a.:

- Was wird von mir erwartet?
- Kenne ich meinen Auftrag?
- Habe ich alle Informationen?
- Wer sind meine Ansprechpartner\*innen?
- Was sind Kennzeichen einer Führungsrolle?
- Welche Rolle spielt die Coronakrise?

# Inhalte der Seminarreihe „Gesunde Führung“

## 2. Wer bin ich? – Potenzialanalyse

In diesem Seminar stellen wir die Teilnehmenden in ihrer Rolle als Führungskraft in den Fokus. In Kleingruppenarbeiten wird gemeinsam reflektiert, was die eigenen Stärken sind und wo eventuell noch Entwicklungsbedarf besteht. Hierbei wird sowohl auf den Umgang mit den Mitarbeitenden geschaut, als auch auf den Umgang mit sich selbst. Die Teilnehmenden erhalten praktische Tipps zur Selbstreflexion sowie Handlungsempfehlungen in der Rolle als Führungskraft.

Fragen und Themen, die hier im Seminar besprochen und reflektiert werden sind u.a.:

- Was sind Softskills?
- Wo liegen meine Stärken, wo habe ich Entwicklungsbedarfe?
- Wo habe ich ggf. Bedarf für eine fachliche Qualifikation?
- Wo finde ich Unterstützung?

# Inhalte der Seminarreihe „Gesunde Führung“

## 3. Wie geht es mir? – Ressourcenanalyse

Der Fokus in diesem Seminar liegt auf der gesunden Selbstführung als Basis von guter Mitarbeitendenführung. Um sich um die Gesundheit und Bedürfnisse der Mitarbeitenden kümmern zu können, sollten sich Führungskräfte zunächst über die eigenen Ressourcen und das persönliche Wohlbefinden kümmern. Nur so gelingt eine gesunde Führung – sich selbst und den Mitarbeitenden gegenüber.

Fragen und Themen, die hier im Seminar besprochen und reflektiert werden sind u.a.:

- Die eigenen Ressourcen kennen und stärken
- Mentale und regenerative Stresskompetenz entwickeln
- Was sind meine persönlichen Bedürfnisse und Ziele?
- Was muss ich unbedingt für mein Wohlbefinden sicherstellen?

# Inhalte der Seminarreihe „Gesunde Führung“

## 4. Gesunde Kommunikation

Neben Grundlagen zur Kommunikation lernen die Teilnehmenden Möglichkeiten und Grenzen gesunder Kommunikation als ein wichtiges Tool der gesunden Führung kennen. Die Führungskräfte lernen, wie man wertschätzend und anerkennend kommuniziert und in welchem Rahmen sie sich dabei bewegen dürfen und sollten. Sie werden für ihre wichtige Rolle als Führungskraft im Thema Gesundheit sensibilisiert.

Fragen und Themen, die hier im Seminar besprochen und reflektiert werden sind u.a.:

- Allgemeine Wissensvermittlung zum Thema Kommunikation & Gesprächsführung
- Worauf sollte ich bei der Kommunikation achten?
- Welche Faktoren tragen zu einer gelungenen und nicht gelungenen Kommunikation bei?
- Was sind effektive Gesprächstechniken für eine produktive Zusammenarbeit und einen konstruktiven Austausch?

# Inhalte der Seminarreihe „Gesunde Führung“

## 5. Konflikte: Umgang mit Kritik und Widerstand

Vom Teammitglied zur Führungsrolle – wie gelingt mir in der Kommunikation der Rollenwechsel als Führungskraft? Die Teilnehmenden lernen wichtige Kommunikationsgrundlagen über den professionellen Umgang mit herausfordernden Gesprächssituationen sowie Kommunikationstechniken.

Fragen und Themen, die hier im Seminar besprochen und reflektiert werden sind u.a.:

- Wie gelingt es mir, meinem Team jetzt meine neue Rolle zu vermitteln?
- Wie kann ich Grenzen klar kommunizieren?
- Wie kann ich Mitarbeitende motivieren?
- Gesprächsführung und Feedbackgespräche
- Haltung einer Führungskraft
- Grundlagen der konkreten Konfliktklärung sowie allgemeine Kommunikations- und Feedbackregeln

# Inhalte der Seminarreihe „Gesunde Führung“

## 6. Gesunde Beschäftigte – Arbeitsmedizinische Aspekte

Als Führungskraft übernehmen Sie Aufgaben im Arbeits- und Gesundheitsschutz Ihrer Mitarbeitenden beauftragt. In diesem Seminar werden Grundbegriffe sowie die Grundzüge der arbeitsmedizinischen Betreuung erläutert.

Fragen und Themen, die hier im Seminar besprochen und reflektiert werden sind u.a.:

- Welche Beziehung haben Führungskräfte und Betriebsärzt\*innen?
- Was umfasst arbeitsmedizinische Betreuung für Beschäftigte und wer übernimmt dabei welche Aufgaben?
- Welche Formen der arbeitsmedizinische Vorsorge gibt es? Wie ist arbeitsmedizinische Vorsorge organisiert?
- Wie werden die wesentlichen Inhalte für arbeitsmedizinische Vorsorge bestimmt und durch wen?
- Was ist der Unterschied zu Eignungsuntersuchungen?

# Inhalte der Seminarreihe „Gesunde Führung“

## 7. Geschützte Beschäftigte – Sicherheitstechnische Aspekte

Untrennbar mit dem Gesundheitsschutz ist der Arbeitsschutz verbunden. Als Führungskraft gehört es zu Ihren Aufgaben die psychische und physische Gefährdungsbeurteilung für Ihre Bereiche vorzunehmen als auch die Zuständigkeiten und Vorgehensweisen bei Arbeitsunfällen zu kennen und an Ihre Mitarbeitenden zu kommunizieren. Darüber hinaus übernehmen Sie regelhaft die Unterweisungen in Ihren und erstellen Betriebsanweisungen.

Fragen und Themen, die hier im Seminar besprochen und reflektiert werden sind u.a.:

- In welcher Beziehung stehen Fachkräfte für Arbeitssicherheit und Führungskräfte?
- Welche Instrumente muss ich kennen? (Gefährdungsbeurteilung, Unfallanzeigen, Unterweisungen usw.)
- Was kann ich an wen und wie delegieren?
- Welche Rolle haben Sicherheitsbeauftragte?

# Inhalte der Seminarreihe „Gesunde Führung“

## 8. Leistungsgewandelte Beschäftigte – Gesundheitsschutz

Leistungsgewandelte Beschäftigte können besondere Ansprüche an die Gestaltung von Arbeitsplatz und Arbeitsaufgabe stellen und sind stets individuell zu betrachten. Somit sind Führungskräfte hier unter Umständen besonders gefordert, sowohl einfühlsam als auch kompetent und flexibel auf die gewandelten Bedürfnisse und Möglichkeiten dieser Mitarbeitenden einzugehen. Vor allem vor dem Hintergrund einer zunehmend älter werdenden Gesellschaft sollten Sie wissen, wie auf leistungsgewandelte Mitarbeitende eingegangen

Fragen und Themen, die hier im Seminar besprochen und reflektiert werden sind u.a.:

- Leistungswandlung erkennen und zum Thema machen
- Welche Möglichkeiten der Unterstützung gibt es für Führungskräfte/ für Betroffene?
- Welche Instrumente können hier wie genutzt werden?

# Inhalte der Seminarreihe „Gesunde Führung“

## 9. Gesunde Beschäftigte - Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)

Das BGM unterstützt durch kontinuierliche Analyse und Bewertung von Gesundheitsrisiken und Gesundheitspotentialen die Ableitung und Umsetzung von konkreten Maßnahmen für ein sicheres und gesundes Arbeiten.

Fragen und Themen, die hier im Seminar besprochen und reflektiert werden sind u.a.:

- Welche Risiken sind für Beschäftigtengesundheit bekannt?
- Wie stellt sich Beschäftigtengesundheit in der HSMD aktuell dar?
- Welche Angebote werden im Rahmen des BGM unterbreitet?
- Wie können Ihre Mitarbeitenden von den Angeboten des BGMs profitieren?

# Inhalte der Seminarreihe „Gesunde Führung“

## 10. Gesunde Führung

Jede Führungskraft fungiert in zentraler Hinsicht als Vorbildfunktion und wichtiger Multiplikator. In diesem Seminar wird die Bedeutung der Zusammenhänge zwischen Führungsverhalten, Anwesenheit und Gesundheit der Mitarbeitenden sowie die Rolle der Führungskraft im gesamten BGM Prozess verdeutlicht.

Fragen und Themen, die hier im Seminar besprochen und reflektiert werden sind u.a.:

- Was sind meine individuellen Belastungsfaktoren?
- Welche Methoden und praktische Anleitung für eine gesunde Selbstführung gibt es?
- Welche Relevanz hat meine Vorbildfunktion?
- Dimensionen gesunder Führung kennenlernen, reflektieren und an praktischen Beispielen umsetzen (z. B: Gesprächsführung, Wertschätzung, Transparenz und Offenheit)
- Was sind wichtige Stellschrauben für sich selbst und für die Mitarbeitenden im Umgang mit Herausforderungen und Beanspruchungen?

# Inhalte der Seminarreihe „Gesunde Führung“

## 11. Von der Gruppe zum Team – Diversität und Zusammenhalt

Kaum einer kann alles alleine schaffen. Gerade im Berufsalltag und den damit einhergehenden Belastungen ist das Gefühl des gemeinsamen Erlebens, Bearbeitens und Überstehens wichtig. In diesem Seminar lernen die Teilnehmenden, was zur Stärkung des Teamzusammenhalts und des „Wir-Gefühls“ beitragen kann.

Fragen und Themen, die hier im Seminar besprochen und reflektiert werden sind u.a.:

- Vermittlung von verschiedenen Modulen zu den Kernthemen der Interaktion im Team
- Potenziale im Team erkennen und nutzen (Berufserfahrung, Fach- und Sachkunde)
- Welche Relevanz hat Teamarbeit?
- Welche verschiedene Rollen gibt es im Team?
- Welche Verantwortlichkeiten gibt es in welchen Teamphasen?
- Kommunikation im Team sowie Tipps zur Entwicklung einer positiven und gesundheitsfördernden Teamkultur

# Inhalte der Seminarreihe „Gesunde Führung“

## 12. Stress – Belastung verstehen, erkennen und handhaben

Beanspruchung ist nicht gleich Stress! Was für den Einen eine starke Beanspruchung ist, empfindet der Andere erst als echte Motivation. Wie unterschiedlich wird Stress wahrgenommen und woran erkennt man, dass jemand überlastet ist?

Fragen und Themen, die hier im Seminar besprochen und reflektiert werden sind u.a.:

- Welche Führungskompetenzen brauche ich im Umgang mit psychosozialen Belastungen und Beanspruchungen bei Mitarbeitenden?
- Wie unterscheiden sich Belastung und Beanspruchung?
- Welche Warnsignale und Stressfolgen gibt es?
- Handlungsempfehlungen und Tipps für den Umgang mit belasteten und beanspruchten Mitarbeitenden

# Bei Fragen, Feedback oder anderen Anliegen kontaktieren Sie uns bitte!

## **Kontakt:**

Anna Walendi und Lukas Brethfeld  
Telefon: 0351 458-4772 oder -3785  
Telefax: 0351458-5731  
E-Mail: [bgm@ukdd.de](mailto:bgm@ukdd.de)  
Link zum Buchungsportal:  
<https://baed-termine.uniklinikum-dresden.de/gesunde-fuehrung>

## **Adresse:**

Universitätsklinikum Carl Gustav Carus  
an der TU Dresden AöR

Abteilung Arbeits- und Gesundheitsschutz (AGS)  
Betriebsärztlicher Dienst  
Haus 70  
Senefelderstraße 2  
01307 Dresden

