

Gesundheit als Führungsaufgabe

Tagesworkshop für Führungskräfte · 8 Stunden · vor Ort

Burnout-Prävention für Führungskräfte – bevor es zu spät und damit teuer wird.

DAS PROBLEM

Führungskräfte sind die ersten, die unter Druck stehen – und die letzten, die sich Hilfe holen. Bis zum Punkt, an dem es nicht mehr geht. Dann wird es teuer: nicht nur menschlich, sondern für das ganze Unternehmen. Ausfälle in Schlüsselrollen kosten typischerweise 6 – 12 Monate Produktivität und Stabilität.

WAS WIR MACHEN

Vormittag · 9:00 – 12:30

- › Frühwarnzeichen erkennen – körperlich, mental, im Verhalten
- › Energiehaushalt – die vier Quellen und ihre Räuber
- › Vertrauliche Selbstdiagnose: Wo stehe ich gerade?
- › Stress vs. Belastung – der entscheidende Unterschied

Mittag · 12:30 – 14:00

optional: angeleitete Mittagsruhe

Nachmittag · 14:00 – 17:30

- › Gespräche, die zählen – mit Vorgesetzten, Team, sich selbst
- › Grenzen setzen ohne Eskalation
- › Tägliche Mikro-Routinen für Regeneration
- › Persönlicher 12-Wochen-Gesundheitsplan

WAS SIE MITNEHMEN

- › Eigenes Frühwarn-System – was Sie selbst bemerken müssen
- › Sprachschablonen für schwierige Gespräche
- › Tägliche Mikro-Routinen, die tatsächlich integrierbar sind
- › Persönlicher 12-Wochen-Plan mit messbaren Markern
- › Vertrauliches Folgegespräch nach 6 Wochen (45 Min)

METHODISCHE GRUNDLAGE

Arbeitsmedizinische Grundlagen zu Burnout (Maslach-Modell) · körperorientierte Methoden aus Cranio-Sacrale Balance und Feldenkrais · Stressphysiologie nach Robert Sapolsky · achtsame Kommunikation nach Marshall Rosenberg · langjährige Erfahrung als Physiotherapeut mit Führungskräften.

FORMAT

- › 8 Stunden, an einem Tag, vor Ort oder im Off-Site-Rahmen
- › 4 – 10 Teilnehmer
- › Für Führungskräfte aus einem Unternehmen oder Mixed Group
- › Vor-, Nach- und 6-Wochen-Folgegespräch inklusive

INVESTITION

Auf Anfrage. Inklusive Vorbereitung, Nachgespräch, persönlicher 12-Wochen-Plan und vertrauliches 45-Minuten-Folgegespräch.

Erstgespräch buchen – 20 Minuten, unverbindlich.

Termin: [calendly-link-platzhalter] · Mail: [mail-platzhalter]

achtsamunternehmen.com