



BalanceCoaching - Gesundes Führen

Stress ist Auslöser psychischer und somatischer Erkrankungen wie z.B. Migräne, Rückenprobleme, Bluthochdruck, Magen- und Darmgeschwüre, Schlafprobleme, Depressionen, Angststörungen und Erschöpfungszustände bis zum Burnout. Die Zahl der dadurch bedingten Ausfälle und der dadurch für Unternehmen verursachten Kosten steigt rapide an. Konflikte am Arbeitsplatz sowie ein belastetes soziales Klima kosten die Unternehmen zusätzlich rund 75% ihrer Produktivität. Durch die sich verschärfenden Bedingungen in der Arbeitswelt einerseits und das wachsende Bewusstsein für psychische Erkrankungen andererseits ist Mitarbeiterführung mittlerweile eine herausfordernde Aufgabe. Führungskräfte müssen heute über fachliche, soziale, emotionale und salutogenetische Kompetenzen verfügen.

Diese Weiterbildung richtet sich deshalb an Mitarbeiter in Führungspositionen und anderen Positionen mit Personalverantwortung. Sie basiert auf zwei erfolgreichen, von Bianca und Henning Olesen entwickelten Seminaren und den langjährigen Erfahrungen mit diesen:

- dem bewährten §20 SGB V-zertifizierten und von Krankenkassen empfohlenen BalanceCoaching-Kursprogramm und
- der nachhaltigen Seminarreihe „Entwicklung meiner Persönlichkeit“.

In vier mal drei Tagen erfahren und erlernen Sie umfassendes und wichtiges Wissen rund um stressbedingte psychische Erkrankungen, Kommunikationspsychologie, Emotionspsychologie und Konfliktlösungsstrategien. Sie erwerben die Fertigkeiten, Ihre Mitarbeiter sozial und emotional kompetent zu führen, sie angemessen in kritischen Situationen zu begleiten und zielorientiert auf das soziale Klima einzuwirken.

Und Sie entwickeln die Ihnen innewohnenden Kompetenzen weiter, die es Ihnen ermöglichen, auch Ihrer Position zwischen Personal- und Führungsebene auf gesunde Weise gerecht zu werden.

Termine und Inhalte

Modul 1: Stress, stressbedingte Erkrankungen und Selbsterfahrung

Sie erleben assoziiert als Teilnehmer und dissoziiert-reflektierend das BalanceCoaching-Kursprogramm zum bewussten Erkennen der eigenen Stressoren, Stressreaktionsmuster und -verhaltensweisen, damit Sie in Ihrer Führungskraft bleiben statt auszubrennen:

- Selbstverantwortung und Selbstmanagement
- Werte und Ziele, beruflich und privat
- Zeit- und Energiemanagement
- Stresstheorie, Entspannung und Resilienztraining
- Kommunikation und Wirkung
- Antreiberprogramme: den Stress aufrecht erhaltende innere Faktoren erkennen und verändern
- Identität und Rollen: Veränderungen gestalten: weg vom Stress und hin zur Gesundheit

Ziele: Bewusstheit, Klarheit und Verständnis für die eigene (Führungs-)Persönlichkeit, Entwickeln der eigenen Stress-Entspannung-Balance.

Modul 2: Selbstmanagement und emotionale Kompetenz

Der gesunde Umgang mit sich selbst und den Mitarbeitern – vom Führungskampf zur Führungskultur:

- Selbstverantwortung als Voraussetzung für effiziente, klare und nachhaltige Entscheidungen
- Grundlagen der Emotionspsychologie, Strategien und Konsequenzen für das eigene Verhalten
- Wohltuender Umgang mit ärgerlichen Reizen
- Angemessener und kompetenter Umgang mit den Emotionen der Mitarbeiter
- Professioneller Umgang mit Fehlern: den eigenen und denen der Mitarbeiter
- Work-Life-Balance
- Als Führungskraft motivierende Ziele und Visionen gestalten

Ziele: Entfalten und Weiterentwickeln der eigenen sozialen Kompetenz und einer wohltuenden inneren Gelassenheit in kritischen Situationen.



Modul 3: Kommunikation und Wirkung

Entwickeln der persönlichen Kommunikationsbrillanz – weg von der maschinistisch-technischen Führung hin zur erfolgreichen, natürlichen Führung aus der eigenen Haltung heraus:

- Grundlagen der Kommunikationspsychologie
- Die eigene Wirkung erkennen und bewusst einsetzen lernen
- Selbstmanagement für eine zielorientierte Kommunikation
- Kommunikationsfallen professionell meistern
- Effizient, gewinnbringend und gesund kommunizieren
- Gesprächsführung: Gespräche, auch Kritik- und Mitarbeitergespräche, angemessen und zielorientiert führen

Ziele: Auf der Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse das eigene Kommunikationspotenzial entfalten und die eigene Wirkung optimieren.

Modul 4: Gesundes Führen

Konflikt- und Mobbing-situationen sowie Anzeichen krankmachender Stressreaktionen bei Mitarbeitern rechtzeitig wahrnehmen und professionell kompetent reagieren lernen.

- Die Möglichkeiten und Grenzen eines gesunden Führungsverhaltens kennen lernen
- Warnzeichen erkennen und konkret reagieren lernen
- Selbstverantwortung des Mitarbeiters definieren und ein gesundes Führungsverhalten ableiten
- Wirksame Strategien und Konsequenzen erproben
- Gesund führen – auch sich selbst
- Konflikte, Mobbing und deren Konsequenzen für die Unternehmensproduktivität erkennen
- Ableiten eines gesundheitsfördernden Führungsverhaltens im Umgang mit Konflikten und Mobbing am Arbeitsplatz

Ziele: Das volle soziale, emotionale und salutogenetische Führungspotenzial entfalten, Kundenbindung intern: Mitarbeiter zu Fans machen.
Zertifikat: BalanceCoaching - Führungskraft

Umfang und Kosten

Die Weiterbildung ist als fortlaufende Reihe mit einer festen Teilnehmergruppe von max. 12 Teilnehmern konzipiert. Die Module dauern je drei Tage täglich von 09 Uhr bis 17 Uhr.
Der Seminarpreis liegt je Modul und Teilnehmer bei 699 Euro zuzüglich der gesetzlichen Mehrwertsteuer.

Trainer

Bianca und Henning Olesen, Olesen Kommunikation.

Veranstaltungsort und Anmeldung

Die Seminare finden in Solingen, Merscheider Str. 143 bei Olesen Kommunikation statt.

Alle weiteren Informationen finden Sie auf www.olesen-kommunikation.de oder www.balancecoaching.de.