Sabine Oberhardt®
Erfolgs- und Balancestrategien

Gesundheitsmanagement

Leistungsfähigkeit steigern - Resilienz erhöhen

Ausgangssituation:
Die Anforderungen im Führungsalltag steigen, es besteht eine große Herausforderung zwischen den Kundenwünschen, der Mitarbeiterführung und dem Tagesgeschäft, der Leistungsdruck wächst. Viele Führungskräfte stehen in einem Spannungsfeld zwischen hohen Anforderungen und oftmals begrenzten Ressourcen. Sie sehen sich häufig mit widersprüchlichen Anforderungen konfrontiert. Beispielsweise sollen sie ehrgeizige Zielvorgaben erreichen und gleichzeitig die Bedürfnisse und die Gesundheit der Mitarbeiter berücksichtigen. Auch der Umgang mit Entscheidungen des Top-Mangagements, die sie gegenüber Mitarbeitern vertreten sollen und die manchmal auch mit der eigenen Vorstellung kollidieren, erzeugt innere Anspannung. Stresssituationen hinterlassen Spuren. In der deutschlandweiten Erhebung des Bundesministeriums für Gesundheit waren psychische Probleme 2012 mit 15,6 % der zweitwichtigste Grund für Krankmeldungen.

Ziel:
Sie lernen, Ihre täglichen Herausforderungen leichter zu meistern und Ihre Resilienz zu steigern. Resilienz ist die Fähigkeit, aus Krisen gestärkt hervorzugehen und zu erkennen, wie Sie schwierige Situationen lösungsorientiert angehen. Anhand einer individuellen Stresspräventionsanalyse erhalten Sie einen Überblick über Ihre persönlichen Herausforderungen (z..B. Stressoren, Antreiber, Stressbelastung, Eigenmotivation, Sinnerleben, Sinndissonanz, berufliche Belastungen, stressfördernde Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster, salutogenes Potenzial, Ressourcen, Beschwerden).

Schwerpunkte:
- Erkennen der eigenen Handlungsbedarfe durch einen Stresspräventionstest
- Steigerung der natürliche Widerstandkraft gegenüber belastenden Situationen
- Training von Techniken und Methoden, um belastende Situationen gelassen durchzustehen
- Frühzeitiges Erkennen und Stress bei den Mitarbeitern
- Mehr Energie gewinnen und die Leistungsfähigkeit erhöhen

© by Sabine Oberhardt · Sabine Oberhardt GmbH & Co. KG · Herrenäckerstr. 52 · D-74363 Güglingen · www.sabineoberhardt.com