

## GESUNDHEITSBEWUSST FÜHREN

# Führung als Schlüssel für psychische Gesundheit - Gesund führen

## Workshop

Aufgabenberge, immenser Zeitdruck und permanente Unterbrechungen prägen zunehmend den heutigen Arbeitsalltag. Neben den bekannten Maßnahmen der Gesundheitsförderung – wie ergonomische Arbeitsplätze, Bewegungsangebote und Maßnahmen zur gesunden Ernährung - spielen bei der Aufrechterhaltung der psychischen Gesundheit der Mitarbeiter/innen die Führungskräfte eine wichtige Rolle.

### Ziele

Sie verstehen die Auswirkungen der veränderten Arbeitswelt auf die psychische Gesundheit und haben erkannt, was einen gesundheitsgerechten Führungsstil auszeichnet. Sie haben einen Überblick zu den psychischen Gefährdungen am Arbeitsplatz und zu geeigneten Präventions- bzw. Interventionsmöglichkeiten. Sie sind sensibilisiert, um bei den Beschäftigten besser Auffälligkeiten aufgrund von Überforderungen erkennen zu können und sind in der Lage, mit diesen professionell und lösungsorientiert umzugehen. Sie wissen, wie Sie sich als Führungskraft selbst vor psychischen Gefährdungen schützen und der Vorbildwirkung beim „gesund Arbeiten“ besser gerecht werden können.

### Inhalte

- Wandel der Arbeitswelt und Arbeitsanforderungen
- „Krafträuber“ und „Kraftspender“
- Formen psychischer Fehlbeanspruchungen (z.B. Stress, Monotonie, Burn-Out) und Interventionsmöglichkeiten
- Rolle und Verantwortung der Führungskraft: Vorbildwirkung und Fürsorgepflicht
- Was sind Hauptfaktoren gesunder Führung?
- Woran erkenne ich, wer gefährdet ist? Auffälligkeiten bei Mitarbeitern erkennen und ansprechen, Checklisten und Gesprächsleitfaden, Übungssequenzen
- Typische Praxissituationen der Teilnehmenden bearbeiten

### Kursleitung:

Management Innovation Dresden

### Zielgruppe

Führungskräfte der FSU Jena

### Kontakt

FSU Jena | Dezernat 5 - Personal  
Abteilung Personalentwicklung

### Termin

auf Anfrage

Projekt: „Uni Jena ...rundum gesund!“

E-Mail: [gesundheit@uni-jena.de](mailto:gesundheit@uni-jena.de)

[www.uni-jena.de/gesundheit](http://www.uni-jena.de/gesundheit)