

PRESSEMITTEILUNG

Guntramsdorf, 29.01.2020

Gesundes Führen liegt im Trend Führungskräfte als erfolgreiche Multiplikatoren im betrieblichen Gesundheitsmanagement

Gesunde Führungskräfte sind eine wesentliche Voraussetzung für gesunde Betriebe und die wirtschaftliche Leistungsfähigkeit der Unternehmen. In unseren herausfordernden Arbeitswelten wird es immer wichtiger, psychisch gesund, resilient und ausgeglichen zu sein. Gesundes Führen, resilientes Handeln von Führungskräften und die Vorbildwirkung von Vorgesetzten wird in der Führungsarbeit immer mehr eingefordert. Stresscoach Brigitte Zadrobilek, www.stresscoach.at, zeigt Wege auf, wie das gelingen kann.

Salutogene Führung mit den Wechselwirkungen zur Entstehung und Erhaltung von Gesundheit in heutigen Arbeitswelten wird künftig eine zentrale Schlüsselrolle einnehmen. Sozialkompetentes Führen in sich rasch verändernden VUCA-(volatility, uncertainty, complexity, ambiguity) Welten stellt weit höhere Ansprüche an die Kompetenzen von Vorgesetzten als klassische Führungs- und Persönlichkeitskonzepte. Führungskräfte sind täglich gefordert, mit den Ambivalenzen zwischen betriebswirtschaftlichem Leistungsdenken und menschlichen Erwartungen positiv umgehen zu können. Erforderlich sind Fähigkeiten, sich neuen und instabilen Situationen rasch anzupassen und gelassen zu reagieren, ein gesunder Umgang mit eigenen und fremden Ressourcen, sowie Eigen- und Fremdwahrnehmung. Kompetenzen der Selbstregulierung, Resilienz, Reflexions- und Empathiefähigkeit sind weitere Skills, die das Führungsspektrum ergänzen. Daher ist es elementar, dass Unternehmen und Führungskräfte Maßnahmen auf der Verhältnis- und Verhaltensebene setzen. „Positives Führen, achtsamer Umgang mit Belastung, resilientes Handeln und die Vorbildwirkung von Vorgesetzten werden als Multiplikator und Ressource im betrieblichen Gesundheitsmanagement immer wichtiger“, betont Zadrobilek.

Den Spagat zwischen Selbstfürsorge und Fürsorgepflicht täglich meistern

Wer motivierte Mitarbeitende haben will, muss sich um das kümmern, was ihre Seele stärkt. Vorgesetzte sollten sich einen geeigneten Methodenkoffer an Instrumenten aneignen, um bei Überlastung rechtzeitig Signale ihrer MitarbeiterInnen zu erkennen und entsprechend gegen steuern zu können. Zum Führungsspektrum gehören Interventionstools wie strukturierte Entlastungsgespräche, lebensphasenorientierte Anpassung der Arbeitsbedingungen, altersngerechtes Arbeiten, Wiedereingliederungsgespräche, genauso wie anerkennender Erfahrungsaustausch und Gesunde Dialoge, die sehr gut mit den etablierten Mitarbeitergesprächen kombinierbar sind. Gleichzeitig ist es elementar, dass das Thema der eigenen Gesundheit einen hohen Stellenwert bei den Führungskräften einnimmt und die Chefs sich ihrer Vorbildwirkung in gesunden Verhaltensweisen bewusst sind. Denn diese werden von den eigenen Mitarbeitenden ganz genau beobachtet. Persönlicher Druck bzw. gefühlter Druck wirkt sich negativ auf das eigene Führungsverhalten und Engagement aus, was wiederum zu Motivationsdefiziten führt. „Mit dem Chef unzufriedene MitarbeiterInnen sind häufiger krank. Die Gesundheit und damit die Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden wird wesentlich durch das Führungsverhalten beeinflusst“, betont Zadrobilek. „Freude, Selbstwirksamkeit und Motivation beeinflussen das Immunsystem positiv und wirken gleichzeitig als Stresspuffer“, so die Expertin. Die Arbeitsfähigkeit der Mitarbeitenden wird gesteigert, Zufriedenheit und Motivation erhöhen wiederum die gesunde Leistungsfähigkeit und Produktivität.

Curriculum Gesundes Führen als Primärprävention

Gesundes Führen ist kein zusätzliches, neues Führungsmodell, sondern beleuchtet bestehende Führungsinstrumente mit dem Fokus Gesundheit und soll als ergänzende Ressource in das Führungsverständnis integriert werden. Das kompakte Weiterbildungsangebot von Businesstrainerin Zadrobilek ist modulartig aufgebaut, beinhaltet Basis-Module, Vertiefungsmodule zur Wahl, sowie kleinere Impuls- und Auffrischungsmodule zu speziellen Themen und besteht aus insgesamt 5,5 Tagen, die in das vorhandene Zeitbudget von Unternehmen eingepasst werden. Die Teilnehmenden erhalten notwendige Kenntnis und Werkzeuge für gesundes Führen im Rahmen ihrer Fürsorgepflicht, erkennen rechtzeitig Signale von überlasteten MitarbeiterInnen und können entsprechende Interventionsmöglichkeiten setzen. Das Erarbeiten eines gemeinsamen Verständnisses von Balance in Arbeits- und Lebenswelten zwischen speed und Entschleunigung, sowie Tools zur Resilienzförderung für das eigene Team sind ein weiterer Schwerpunkt der Weiterbildung. "Damit BGF-Maßnahmen erfolgreich sind, müssen die Führungskräfte mit ins Boot geholt werden. Sie sind die wichtigste Schnittstelle zwischen den Gesundheitsbeauftragten in einem Unternehmen und den Mitarbeitenden", unterstreicht Zadrobilek.

Resilienzcoaching für gestresste Chefs

Coaching ist ein wertvolles Instrument innerhalb der betrieblichen Gesundheitsförderung. Zur Förderung der persönlichen Stresskompetenz und Resilienz ist ein individuelles Coaching für Führungskräfte eine gute Möglichkeit, die eigenen Skills in Gesundheits- und Persönlichkeitsthemen zu stärken. Ein Einzelcoaching kann maßgeschneidert an das vorhandene Zeitbudget der Führungskraft angepasst und somit leichter in den Führungsalltag integriert werden. Ziel des Coachings ist es, das persönliche Stressempfinden zu verändern, eine nachhaltig wirksame Stressbewältigung in den Führungsalltag zu integrieren, sowie die persönliche Gelassenheit zu fördern. „Ein Resilienzcoaching kann dabei unterstützen, neue Handlungsspielräume zu erarbeiten, behindernde Denk- und Handlungsmuster zu erkennen, lösungsorientiertes Handeln zu stärken oder persönliche Ressourcen zu erweitern“, ist Stresscoach Zadrobilek überzeugt.

Über Stresscoach Brigitte Zadrobilek

Brigitte Zadrobilek gründete 2004 das Beratungsunternehmen stresscoach.at. Als Businesstrainerin und Coach für Stress- und Burn-out-Prävention begleitet sie sowohl kleine und mittelständische Betriebe als auch große Unternehmen. Die erfahrene Expertin betreut renommierte Unternehmen rund um das Betriebliche Gesundheitsmanagement. Sie verfügt über zahlreiche zertifizierte Aus- und Weiterbildungen in der persönlichen und betrieblichen Gesundheitsförderung und gibt ihre Expertise als Seminarleiterin und Vortragende weiter. Die Themenschwerpunkte liegen in den Bereichen Gesundes Führen, Health & Age Management, Stressprävention, Resilienz, Selbstmanagement und Brainfitness, um Mitarbeiter zu gesunder Leistungsfähigkeit, Selbstkompetenz und Gelassenheit zu führen. Die Autorin gibt in ihren Büchern „Gehirntraining“ und „Urlaubsfeeling im Büro“ ihre langjährige Erfahrung mit vielen praktischen Übungen und Tipps weiter. www.stresscoach.at

Fotocredit: stresscoach.at, Paul Kolp

honorarfrei verwendbar

Mediathek: <https://www.stresscoach.at/news-presse/>

Kontakt für Presseanfragen

Mag. Brigitte Zadrobilek, MBA

office@stresscoach.at

+43 664 2061007