



BRIDGEHOUSE

FÜHREN. GESUND. NACHHALTIG.

Superkraft Selbstfürsorge



Führen. Gesund. Nachhaltig.

Superkraft Selbstfürsorge

Die heutige Arbeitswelt verlangt uns einiges ab: Von einem Meeting ins Nächste, gefühlt zu vielen Aufgaben hinterherhecheln, beruflichen wie persönlichen Belastungen standhalten, keine Zeit für Pausen, schnell noch Unvorhergesehenes erledigen. Und die digitale Arbeitswelt erleichtert die Situation nicht: Die Ablenkung ist nur wenige Mausklicks entfernt, gern auch während virtueller Meetings. Alles gleichzeitig. Und am Ende eines Arbeitstages fühlen sich viele Menschen »zerfleddert« und sind frustriert, weil sie »so wenig« geschafft haben.

Seminarziel

Dieses zweitägige Training zielt darauf ab, dass sich die Führungskräfte den Aufgaben und Grenzen ihrer Rolle bewusst werden, Handwerkszeug erlernen, um besser zu erkennen, in welcher Situation sich die Mitarbeiter:innen befinden und das Wahrgenommene anzusprechen. Doch es geht nicht nur um die »Nachsorge«, sondern auch um Prävention. Die Teilnehmenden erfahren, wie sie ein vertrauensvolles Umfeld fördern können, welches es erleichtert, dass Menschen von sich aus Themen ansprechen, aber auch wie sie psychologische Sicherheit im Team schaffen können. Gleichzeitig erlernen sie Tools, um Mitarbeitende in ihrer Selbstfürsorge zu unterstützen. Ein weiterer Schwerpunkt dieses Trainings widmet sich den Führungskräften selbst. Denn auch für sie selbst sollten mit den aktuellen Veränderungen des beruflichen Alltags souverän umgehen und ihnen positiv zu begegnen.

Das Training setzt sich aus zwei Trainingstagen zusammen, welche in einem Abstand von drei bis sechs Tagen stattfinden. Den Teilnehmenden wird dadurch ermöglicht, zwischen den beiden Tagen bereits Erlerntes anzuwenden, auszuprobieren und zu reflektieren. Diese Erfahrungen können dann in den zweiten Tag eingebracht werden, um darauf aufzubauen. Im zusätzlichen kollegialen Study Buddy Sparring unterstützen sich die Teilnehmenden gegenseitig zwischen den beiden Trainingstagen und auch nach dem Training am Ball zu bleiben.

Inhaltliche Schwerpunkte

Führen. Gesund. Nachhaltig.

Wasserstandsmeldung

Eine IST-Analyse

Die übertaktete Arbeitswelt

Zeichen der Zeit und was davon
wir beeinflussen können

Wenn mir oder Teammitgliedern die Puste ausgeht

Symptome und Verlauf erkennen,
Präventionsmöglichkeiten nutzen

»Du siehst schlecht aus«

Hilfreiche Strategien, um diese
Themen anzusprechen

Führungskraft als Gesundheitsmanager:in?

Aufgaben und Grenzen der Verantwortung in meiner
Rolle als Führungskraft

Hand auf's Hirn

Was brauchst du, um fokussiert zu arbeiten?

Superkraft Selbstfürsorge

Was brauche ich und was brauchen meine
Mitarbeitenden?

Innere Antreiber und äußere Hindernisse

Wie Stress entsteht und wie wir darauf reagieren

Inhaltliche Schwerpunkte

Führen. Gesund. Nachhaltig.

Meine Rolle als Coach

Was kann ich tun, um die Selbstfürsorge meiner Mitarbeitenden zu fördern

Das Team stärken

Psychische Widerstandsfähigkeit als Kernkompetenz

Es ist alles da

Welche inneren und äußeren Ressourcen uns zur Verfügung stehen

Innere Ruhe finden

Der Schlüssel zu mehr Widerstandskraft und Selbstwirksamkeit

Eeeeeenergyyyy

Wie wir in diesen Zeiten in einen guten Zustand kommen

Heute, morgen, übermorgen

Mein Programm zur bewussten Entwicklung der mentalen Kompetenzen meiner selbst und meiner Mitarbeitenden. Transfervereinbarungen für die Umsetzung in die Führungspraxis der Teilnehmenden

Termine

Für unternehmensinterne Trainings bieten wir individuelle Termine an, spricht uns gerne an.

Alle aktuellen Termine der offenen Trainings finden Sie auf unserer Website unter www.bridgehouse.de

Seminarort

Die Teilnehmenden sollen sich voll und ganz auf das Training und sich selbst konzentrieren können. Deep Work! Deshalb empfehlen wir Räumlichkeiten mit ausreichend Platz und Ruhe.

Teilnehmende

Dieses Seminar richtet sich an alle Führungskräfte, die ihr Team befähigen möchten auf gesundem Weg Leistung zu erbringen.

Zeiten

Nach Absprache, z. B. Trainingsbeginn am ersten Tag um 10.00 Uhr und Ende am zweiten Trainingstag etwa gegen 17.00 Uhr. Pausenzeiten werden vor Ort abgesprochen.

Preis

Für ein unternehmensinternes Training gelten andere Preise als bei unseren offenen Trainings, diese sind von verschiedenen Faktoren abhängig (unternehmensinterne Wünsche und Erfordernisse zum Trainingsformat, Teilnehmerkreis, zusätzliche Lernmodule u.v.m.). Kontaktiert uns gern und wir erstellen nach einem ausführlichen Gespräch ein individuelles Angebot.

Kontaktaufnahme

Einfach unter **+49 30 609 83 21 – 0** anrufen oder eine kurze Nachricht an hello@bridgehouse.de senden. Wir freuen uns auf Euch!



BRIDGEHOUSE

Auguststraße 85 | 10117 Berlin | Germany
www.bridgehouse.de | hello@bridgehouse.de | +49 30 609 83 21 – 0