



**Eckhard Sültemeyer • Management- und Gesundheitsberatung • Karlsruhe**

## **Vortrag/Arbeitsabend: Führungserfolg und Gesundheit**

Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Motivation bei sich und anderen stärken

Ein Beitrag zum eigenen Führungserfolg und zum Arbeitserfolg der anvertrauten Mitarbeiter/innen

### **Zum Thema**

Andauernder Arbeits- und Termindruck, wachsende Anforderungen und Spannungen können zu gesundheitlichen Belastungen führen. Streß und Konflikte sind natürlich, sie sind Teil des menschlichen Lebens und Arbeitens. Entscheidend ist, wie wir darauf reagieren, damit sie uns und den Mitarbeiter/-innen nicht unnötig Energie rauben, demotivieren oder krank machen.

Psychische, körperliche, soziale Gesundheit sind Voraussetzung für die Bewältigung der Herausforderungen im anspruchsvollen Führungsalltag.

In diesem praxisorientierten Vortrag geht es darum, belastende Arbeits- und Führungssituationen zu erkennen und um Anregungen für individuelle Lösungen.

Sie bekommen Anregungen für Ihr Gesundheitsmanagement, um längerfristig leistungsfähig und gesund zu bleiben und dies bei anderen zu fördern.

### **Inhalt**

- ◆ Durch Führungsfeedback zur Erkenntnis : Wie wirken sich die eigene Arbeits- und Führungsweise auf Gesundheit und Wohlbefinden bei sich und anderen aus? Wege zu einem partnerschaftlichen, vertrauensvollen Führungsstil, der entlastet und motiviert.
- ◆ Durch eine ganzheitliche, befriedigende Tagesgestaltung die persönlichen Rhythmen nutzen, Energie gewinnen für das Wesentliche.
- ◆ Drei Aspekte für das eigene Gesundheitsmanagement: Rechtzeitige Regeneration, selbstbewußter Umgang mit Streß und gesundheitsfördernde Ernährung im Arbeitsalltag.
- ◆ Durch das "Persönliche Energiemanagement" die Balance der Lebensbereiche fördern

### **Praktische Arbeit:**

Erstellen eines Führungsprofils für das Einholen von Führungsfeedback;  
Arbeit mit einem Balancemodell für das „Persönliche Energiemanagement“;  
Entspannende und anregende Übungen als Anregung für den Arbeitsalltag

**Referent:** Eckhard Sültemeyer, Managementberater sowie Gesundheitsberater (GGB),  
Imaginationstherapeut, langjährige Yoga- und Meditationserfahrung

Sollte der Teilnehmerkreis feststehen und überschaubar sein, wäre eine Vorbereitung der Teilnehmer/innen anhand von oben genannten Unterlagen sinnvoll und wünschenswert.