

## imPULS - Gesundheitstraining für Führungskräfte

---

Erfolgsdruck, hohe Verantwortung und häufig extrem lange Arbeitstage gehören zum Alltag von Geschäftsleitung und Führungskräften. In ihrem Arbeits- und Lebensstil sind sie Vorbild für die Mitarbeiter. Ihr Führungsverhalten beeinflusst die Gesundheit der Mitarbeiter. Grund genug, für eine gesunde Lebensführung zu sensibilisieren und Strategien für gesundes Führungsverhalten zu entwickeln.

**Gesundheit wird zur Chefsache.**

### Zielgruppe

Management/Führungskräfte

### Ziel und Nutzen

Mit dem **imPULS Gesundheitstraining für Führungskräfte** gewinnen Unternehmen Führungskräfte, die sich ihrer eigenen Ressourcen bewusst sind und verantwortungsvoll damit umgehen.

Management und Führungskräfte haben Vorbildfunktion für die Mitarbeiter im Unternehmen. Durch eigenes gesundes Verhalten und einen gesunden Führungsstil sind Sie Multiplikatoren im Aufbau von Gesundheitsressourcen.

Mit Strategien und Verhaltenstraining für ein optimales Stressmanagement gelingt es Burnout, Erkrankungen des Haltungsapparates und psychischen Erkrankungen vorzubeugen. Gesunde Ernährung bildet die Basis für einen gesunden Körper und geistige Fitness. Bewusst mit den eigenen Ressourcen umgehen verhindert auszubrennen.

Unternehmen profitieren durch das **imPULS Gesundheitstraining für Führungskräfte** mit gesunden, belastbaren und motivierten Leistungsträgern.

Gesundheitsförderung für Führungskräfte ist die Basis für eine zukunftsorientierte, gesunde Unternehmenskultur.





*Claudia Hartmann*

KARRIERE DURCH GESUNDHEIT

## **Inhalte**

Die **imPULS Gesundheitstrainings für Führungskräfte** finden in regelmäßigen zeitlichen Abständen statt. Die **imPULSE** erfolgen entweder als ½-tägige Vortragsveranstaltung mit Workshop-Charakter oder in Tagesseminaren/Workshops. imPULS 1,2 und 5 können auch zu einer 1,5-tägigen Veranstaltung zusammengefasst werden.

### **1. imPULS: Die gesunde Karriereleiter**

Karriere ist ohne Gesundheit nicht machbar! Bedeutung von Gesundheit für Führungskräfte.

### **2. imPULS: Nahrung für Manager/Führungskräfte**

Körperliche und mentale Fitness durch vitalstoffreiche Ernährung im Arbeitsalltag.

### **3. imPULS: Stress managen – Burnout vorbeugen**

Strategien und Techniken für ein individuelles Stressmanagement. Aufbau von Verhaltenskompetenzen in Belastungssituationen.

### **4. imPULS: Gesund Führen – Führungskompetenz des 21. Jahrhunderts**

Gesunder Führungsstil – Spagat zwischen eigenem Gesundheitsmanagement und gesundheitsförderlichem Führungsverhalten.

### **5. imPULS: Haltung & Rückenfitness\***

Verantwortung tragen-Haltung bewahren-Flexibilität erhalten. Bewegung und ergonomisches Verhaltenstraining.

### **6. imPULS: Reflexion & Motivation**

Rückblick mit Weitblick für den gesunden Durchblick

\* Den 5. imPULS gibt ein Sporttherapeut aus dem Netzwerk von karriere durch gesundheit. Dieser imPULS kann auf Wunsch auch Outdoor stattfinden.

## **Methoden**

imPULS-Vorträge, Einzel- und Teamarbeit im kollegialen Austausch, Stressprofil, Elemente aus Transaktionsanalyse, systemischem Coaching und salutogener Kommunikation, Selbstreflexion und Erfahrungsaustausch, körperliche und mentale Entspannungs- und Bewegungstechniken

## **Teilnehmerzahl**

Optimal 12 Führungskräfte maximal 15 Führungskräfte

## **Ihre Expertin für Betriebliche Gesundheitsförderung**

Claudia Hartmann - karriere durch gesundheit

<http://www.karriere-durch-gesundheit.de>