

# Sich selbst und Mitarbeitende gesund führen.

**Mit Motivation und Leistungsfähigkeit  
gesunder Mitarbeitenden zum  
Unternehmenserfolg.**

 Seminar

 Zurzeit keine Termine

 Teilnahmebescheinigung

 Blended Learning

 14 Unterrichtseinheiten

Seminarnummer: 36027

Stand: 12.02.2026. Alle aktuellen Informationen finden Sie unter <https://akademie.tuv.com/s/36027>

Demografischer Wandel, digitale Transformation, agile Arbeitswelten - unsere Zeit ist geprägt durch Veränderungen. Diese komplexen Herausforderungen können Unternehmen nur mit gesunden, motivierten und leistungsstarken Beschäftigten lösen. Führungskräfte spielen dabei eine zentrale Rolle, um Belastungsfaktoren frühzeitig zu erkennen und gesundheitsfördernde Maßnahmen zu ergreifen.

## Nutzen

- Ihnen sind die Zusammenhänge von gesunden Mitarbeitenden und dem Erfolg Ihres Unternehmens bewusst.
- Sie erkennen psychische und physische Belastungsfaktoren bei sich und Ihren Mitarbeitenden.
- Sie lernen, wie Sie selbst nachhaltig gesund und leistungsfähig bleiben.
- Sie wissen, welche Methoden, Techniken und Maßnahmen Sie zur Gesunderhaltung und Gesundheitsförderung der Beschäftigten im Unternehmen einsetzen können.
- Sie erfahren, wie sich Ihre Haltung als Führungskraft auf die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden auswirkt und wie Sie das Verhalten Ihres Teams gesundheitsfördernd beeinflussen können.
- Über die Nutzung eines standardisierten psychologischen Testverfahrens können Sie mehr über Ihre Stressauslöser sowie die verfügbaren Copingstrategien erfahren. Es besteht die Möglichkeit sich dazu mit einer Expertin zu beraten.
- Profitieren Sie von dem Erfahrungsaustausch mit anderen Führungskräften und der gemeinsamen Diskussion von Praxisfällen.

## Zielgruppe

Geschäftsführende, Führungskräfte, Personal, Beauftragte Betriebliches Gesundheitsmanagement

## Inhalte des Seminars

### **Tag 1: Live Virtual Classroom (4 Unterrichtseinheiten, entspricht einem halben Lerntag)**

- Einführung
- Begriffsklärung Gesundes Führen
- Führungsverhalten und Beschäftigtengesundheit
- Möglichkeiten der Führungskraft Mitarbeitende zu entlasten und gesund zu erhalten
- Psychologischer Online Test zur eigenen Einschätzung und der differenzierten Erfassung von Stressauslösern, Stressmanifestationen, verfügbaren Copingstrategien und Risiken der Stressstabilisierung mit Beratungsgespräch (anonym und freiwillig).

### **Tag 2: Präsenzworkshop (8 Unterrichtseinheiten, entspricht einem Lerntag)**

- Stress- und Überforderungsreaktionen erkennen
- Erschöpfungsspirale
- Möglichkeiten der Regeneration
- Vorbildfunktion der Führungskraft
- Gesundheitsgespräche mit Mitarbeitenden führen - Techniken und Haltung
- Falldiskussionen, Erfahrungsaustausch

### **Tag 3: Live Virtual Classroom (2 Unterrichtseinheiten, entspricht 90 Minuten)**

- 4-Augen-Gespräch zum Ergebnis des differentiellen Stressinventars (falls erfolgt)
- Einzelberatung zur Gesprächsvorbereitung oder Reflexion eines bereits geführten Gesundheitsgesprächs mit einem Mitarbeitenden

## Terminübersicht und Buchung

Buchen Sie Ihren Wunschtermin jetzt direkt online unter <https://akademie.tuv.com/s/36027> und profitieren Sie von diesen Vorteilen:

- Schneller Buchungsvorgang
- Persönliches Kundenkonto
- Gleichzeitige Buchung für mehrere Teilnehmer:innen

Alternativ können Sie das Bestellformular verwenden, um via Fax oder E-Mail zu bestellen.