

Gesund führen

Gesundheitsförderung und Teamkultur für Führungskräfte

Führungskräfte stehen im Spannungsfeld zwischen Anforderungen, Verantwortung und Teamdynamik. Gesundheit ist dabei ein zentraler Schlüssel für nachhaltige Arbeitsfähigkeit, Spaß an der Arbeit und ein starkes Team. Diese digitale Fortbildung zeigt praxisnah, wie gesundheitserhaltende und gesundheitsförderliche Strukturen aufgebaut werden können – ganzheitlich gedacht und im Arbeitsalltag verankert.

Inhalte:

- Modul 1: Grundlagen gesunder Führung und ganzheitlicher Gesundheit: körperliche, psychische und organisationale Gesundheitsfaktoren verstehen
- Modul 2: Eigene Gesundheit und Resilienz als Führungskraft: Stress, Ressourcen und Selbstfürsorge im Blick behalten
- Modul 3: Teamgesundheit und Dynamiken gestalten: Kommunikation, Rollen und Zusammenarbeit gesund entwickeln
- Modul 4: Gesunde Strukturen im Arbeitsalltag verankern: konkrete Maßnahmen und nachhaltige Umsetzung im Betrieb

Organisation:

- vier digitale Termine mit aufeinander aufbauenden Schwerpunkten
- jeweils zwei Stunden
- praxisnah und interaktiv gestaltet

Kompetenzerwerb:

- Wissen über ganzheitliche Gesundheitsfaktoren auf körperlicher, psychischer und organisationaler Ebene
- Können gesundheitsförderliche Maßnahmen für sich und das Team entwickeln und umsetzen
- Haltung zu achtsamer, reflektierter und gesundheitsorientierter Führung
- Transfer durch konkrete Schritte zur nachhaltigen Verankerung im eigenen Arbeitskontext

Hinweis:

Dieses Seminar ist Teil der flexiblen und modular aufgebauten Seminarreihe „In Führung sein“, die systemisch, ressourcenorientiert und praxisnah ausgerichtet ist. Die Module richten sich insbesondere an Führungskräfte der unteren und mittleren Führungsebene, Team-, Gruppen- und Stationsleitungen, angehende Führungskräfte sowie an Führungsaufgaben interessierte Mitarbeitende und Projektleitungen.

Durch den Besuch von insgesamt zehn Seminartagen Ihrer Wahl (80 UE) erwerben Sie auf dem CARITASCAMPUS das Zertifikat der

Nummer

23927-032

Datum

05.04.2027
12.04.2027
19.04.2027
26.04.2027

Zeit

08:30 - 10:30 Uhr

Ort

Web-Seminar mit
Zoom

Zielgruppen

Führungskräfte

Referent/in

Nicolas Niermann

Sport- und Bildungsreferent

Teilnehmende (max.)

15

Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

180.00 €

Normaler Preis für Externe

210.00 €

Bildungspunkte (ECTS)

0.50

Ansprechpartner/in

Heike Lammertz-Böhm

Unterrichtsstunden

8



Weitere Informationen und Online-Anmeldung unter www.caritascampus.de

Seminarreihe „In Führung sein“. Weitere Seminare dieser Reihe, die aktuell ausgeschrieben sind, finden Sie [hier](#).