



Mindful Manager – Mentale Gesundheit im Blick Workshop für Führungskräfte

Forschungsergebnisse zeigen, dass die Zahl psychischer Erkrankungen und die damit zusammenhängenden Arbeitsunfähigkeitszeiten von Jahr zu Jahr zunehmen. Die Ursachen für psychische Belastung sind meist vielschichtig und problematische Entwicklungen oft schwer zu greifen. Daher verstreicht häufig viel Zeit, bevor Betroffene gezielt von ihren Führungskräften angesprochen werden. Das Ansprechen von Auffälligkeiten und die Abstimmung möglicher Hilfskonzepte ist eine wichtige Voraussetzung, um symptomatische Verschlechterung oder dauerhafte Leistungseinschränkung bei betroffenen Mitarbeitenden zu vermeiden.

Der Workshop vermittelt Informationen zu Signalen, die auf psychische Belastung bei Mitarbeitenden hinweisen, Gesprächsführungstechniken und möglichen Hilfsangeboten für Mitarbeitende und Führungskräfte.

Ziel: Die Mentale Gesundheit im Blick behalten – die eigene und die der Mitarbeitenden

Zielgruppe: Führungskräfte

Format: Tagesworkshop in Präsenz oder 3x 2h online

Inhalte:

- Psychische Belastungen bei Mitarbeitenden (an-)erkennen
- Prävention und Intervention – was Führungskräfte tun können
- Belastete Mitarbeitende ansprechen und gut zu deren Unterstützung beitragen

Methoden:

Vortrag mit Diskussion, Interkollegialer Austausch, Selbstreflektion /Selbsterfahrungsübungen, Vermittlung von Gesprächstechniken anhand konkreter Beispiele

Referentin:

Dipl. Psych. Astrid Wilhelm, psychologische Psychotherapeutin, Trainerin und Coach.