

# GESUNDE FÜHRUNG & GESUND FÜHREN

Intensivseminar mit begrenzter Teilnehmerzahl – 23.02. und 24.02.2018



Rückenzentrum  
Am Michel



## Gesunde Führungskräfte – Gesunde Mitarbeiter

Wir vom Rückenzentrum Am Michel haben jahrelange Erfahrungen mit Führungskräften, die sich selbst krank machen. Und Erfahrungen mit Menschen, die uns erzählen, warum ihre Führungskraft sie krank macht.

Unser Wissen über einen gesünderen Umgang mit sich selbst und eine gesundheitsfördernde Führung wollen wir weitergeben.

**Führungskräfte werden für das Themenfeld Gesundheit qualifiziert. Sie erlernen einen gesunden Umgang mit ihren persönlichen Belastungen und wie sie ihre Ressourcen stärken.**

**Führungskräfte werden sensibilisiert für die Auswirkungen von Führungsverhalten auf die Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Anwesenheit ihrer Mitarbeiter/innen und sie bekommen einen Werkzeugkoffer für gesundheitsgerechtes Führungsverhalten.**

- Gesundheit als Voraussetzung für Leistungsfähigkeit
- Die Führungskraft als Manager der eigenen Gesundheit
- Motivation zu einer gesunden Lebensweise
- Resilienz stärken
- Sich selbst und die Mitarbeiter besser verstehen
- Stressfreie Kommunikation
- Belastungsabbau und Ressourcenaufbau

## Unsere Referenten:



**Seminarleiter**

**M. A. Hermann Brinkmann**  
Führungskraftetrainer,  
Change Begleiter, Führungs-Coach



**Dr. med. Kay Niemier**  
FA Physikalische und  
Rehabilitative Medizin,  
FA Allgemeinmedizin,  
Schmerztherapie,  
Manuelle Medizin,  
Naturheilverfahren



**Tanja Dörner**  
Diplom-Psychologin,  
Psychologische Psycho-  
therapeutin, Spezielle  
Schmerzpsychotherapie



**Dr. med. Susanne Schnibben**  
Sportmedizin,  
Ernährungsmedizin,  
Personal Coach



**Claudia Teichmann**  
Diplom-Sportwissen-  
schaftlerin

# Seminarbeschreibung

Fragt man Führungskräfte nach dem höchsten Gut ihres Unternehmens, ist die Antwort meist eindeutig: Die Mitarbeiter! Fragt man die Mitarbeiter nach ihrem höchsten Gut, so ist die Antwort meist: Die Gesundheit! Vor diesem Hintergrund sollte **Gesunde Führung und Gesund führen** ein unverzichtbarer Bestandteil jeder Unternehmenskultur sein.

**„Es werden weit mehr Menschen durch ihren Chef krank als durch den falsch eingestellten Bürostuhl.“**

Führungskräfte haben im Betrieblichen Gesundheitsmanagement eine besondere Bedeutung: Einerseits sind sie selbst Mitarbeiter, die oft hohen Belastungen ausgesetzt sind. Andererseits sind sie Vorbild für ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und daher gefordert, nicht nur sich selbst, sondern auch ihre Mitarbeiter gesund zu führen und damit der Fürsorgepflicht eines Arbeitgebers zu entsprechen.

## Gesunde Führung

Grundlage einer gesunden Führung ist der gesunde Umgang mit sich selbst, ein hinreichendes Maß an „self care“. Eine Führungskraft,

die gestresst, schmerzgeplagt oder schlafgestört ist, hat nicht genug Aufmerksamkeit für das Befinden der Mitarbeiter. Daher darf und soll eine Führungskraft im ersten Schritt dafür sorgen, dass es ihr selbst gut geht.

## Gesund führen

Führungskräfte sind gefordert, wenn es darum geht, Output, Motivation, Betriebsklima, Anwesenheitsquote und Beziehungen zu Mitarbeitern zu verbessern. Sie sollen z.B. Kränkungen vermeiden, Stress reduzieren und Ressourcen aufbauen – angesichts der wachsenden Belastungsdichte keine leichte Aufgabe.

Selbstfürsorge und die Fürsorge für die Anderen können nur gedeihen, wenn eine wertschätzende Grundhaltung gegeben ist. In dem Seminar werden die Prinzipien gesunder Führung vermittelt. Wer diese Prinzipien umsetzt, fördert die psychosoziale Gesundheit am Arbeitsplatz. Wer diese Prinzipien verletzt oder missachtet, bereitet den Boden für Kränkungen und Krankheiten.

Es gibt durchaus Möglichkeiten, die Führungskräfte bei diesen Anforderungen zu unterstützen und damit zu ihrer Entlastung und

zur Gesundheitsförderung aller beizutragen. Voraussetzung hierfür ist eine entsprechende Sensibilisierung der Führenden sowie – als unverzichtbare Basis – ein gesundheitsgerechter Umgang mit sich selbst.

## Das Seminar wird in einem lernoptimierenden und aktivierenden Methodenmix durchgeführt:

- Gruppenaktivitäten wie Diskussionen und „Murmelgruppen“
- Kreativtechniken
- Bewegungs- und Entspannungsübungen
- Metaplantechniken
- Einzelreflexionen
- Separators begleiten das Lernen gehirngerecht

**Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen begrenzt, um einen regen Austausch und ein intensives Arbeiten miteinander zu ermöglichen.**



# Erster Seminartag

## Veranstaltungsort:

Lindner Hotel am Michel  
Neanderstr. 20  
20459 Hamburg

## Zeitlicher Ablauf:

<b>09:00</b>	Beginn
<b>12:30</b>	Gemeinsames Mittagessen
<b>17:00</b>	Ende des Seminars

Zusätzlich jeweils eine kurze Kaffeepause am Vor- und Nachmittag

## Themen:

### 1. Begrüßung durch den Seminarleiter

Hermann Brinkmann

- Erwartungen klären
- Teilnehmer kennenlernen
- Orientierung

### 2. Gesundheit im Fokus – aktuelle Erkenntnisse und Zahlen zur betrieblichen Gesundheitsförderung

Susanne Schnibben

### 3. Gesunde Führung: Führungskraft als Manager der eigenen Gesundheit

Kay Niemier

- Informationen zu Beschwerden am Bewegungssystem mit Schwerpunkt Nacken- und Rückenbeschwerden
- Basisinformationen zum Herz-Kreislauf-System und zum Stoffwechsel
- Erarbeitung der eigenen Gesundheitssituation
- Umgang mit Genussmitteln, Medikamenten, leistungssteigernden Mitteln

### 4. Motivation zu einer gesunden Lebensweise

Susanne Schnibben

- Wirkung von Sport auf das Bewegungssystem, Herz-Kreislauf, Stoffwechsel und Psyche
- Wie überwinde ich meinen inneren Schweinehund

### 5. Mitarbeiter gesund führen

Hermann Brinkmann

- Sich selbst und die Mitarbeiter besser verstehen – LIFO-Methode
- Beziehungen gestalten - wertschätzender Umgang miteinander
- Wie erzeuge ich Resonanz beim anderen, um ihn in Veränderung zu bringen
- Transparenz und Information im Führungsalltag
- Betriebsklima und Teamstimmung

### 6. Abschlussrunde und Ausblick auf den 2. Tag

# Zweiter Seminartag

## Veranstaltungsort:

Rückenzentrum Am Michel  
Ludwig-Erhard-Str. 18  
20459 Hamburg

## Zeitlicher Ablauf:

<b>09:00</b>	Beginn
<b>12:30</b>	Gemeinsames Mittagessen
<b>17:00</b>	Ende des Seminars

Zusätzlich jeweils eine kurze Kaffeepause am Vor- und Nachmittag

## Themen:

### 1. Gesunde Führung: Stress und Stressbewältigung

Tanja Dörner

- Physiologie von Stress
- Erkennen eigener Stresssymptome
- Erkennen individueller Stressoren
- Kognitive und emotionale Aspekte
- Achtsamkeit
- Resilienz stärken
- Mentale Stresskompetenz
- Regenerative Stresskompetenz

### 2. Mitarbeiter gesund führen

Hermann Brinkmann

- Stressfreie Kommunikation – sich und andere verstehen
- Belastungsabbau und Ressourcenaufbau
- Aktiv leiten – eigene Maßstäbe setzen
- Prioritäten setzen
- Loslassen und Delegieren
- Selbstreflexion und Maßnahmenplan

### 3. Diskussion und Abschlussrunde

Ein Stresstest zur Selbstreflexion, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen sowie eine intensive Bewegungseinheit für sorgen für Aktivierung und Entspannung.

Zwischen den Themenblöcken sorgen wir mit aktiven Bewegungseinheiten und Selbsttests für körperliche und geistige Erfrischung. Die aktiven Einheiten dienen der Selbsterfahrung, setzen Impulse und geben Ideen für die Umsetzung im eigenen Arbeitsalltag.

**Bitte am 2. Seminartag Sportkleidung mitbringen. Im Rücken-zentrum haben Sie die Möglichkeit zu duschen.**

## Seminargebühr:

2 Seminartage inklusive Seminarverpflegung und Mittagessen pro Teilnehmer **€ 800,-** zzgl. MwSt.. Nehmen von einer Firma mehr als eine Person teil, so erhalten die weiteren Personen jeweils 10% Preisnachlass.

## Rücktritt:

Bei Stornierung der Anmeldung wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von **€ 90,-** zzgl. MwSt. pro Person erhoben, wenn die Absage bis spätestens am 02.02.2018 in Schriftform bei der HGM Gesundheits Management GmbH eingeht. Bei Nichterscheinen bzw. einer verspäteten Abmeldung wird die gesamte Teilnahmegebühr fällig.



### Ihre Ansprechpartnerin

**Dr. med. Susanne Schnibben**

Geschäftsführerin

Hanseatic Gesundheit Management GmbH

Telefon: 040 - 413 623 - 507

E-Mail: [s.schnibben@ruecken-zentrum.de](mailto:s.schnibben@ruecken-zentrum.de)

## So finden Sie uns:

Die Veranstaltung findet im Lindner Hotel am Michel und im Rückenzentrum Am Michel statt. Da die Parkmöglichkeiten rund um das Rückenzentrum begrenzt sind, empfehlen wir die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln.

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichen Sie uns mit der U3 (Haltestelle Rödingsmarkt), mit der S1/S3 (Haltestelle Stadthausbrücke – Ausgang Michaelisstraße) oder mit der Buslinie 37.

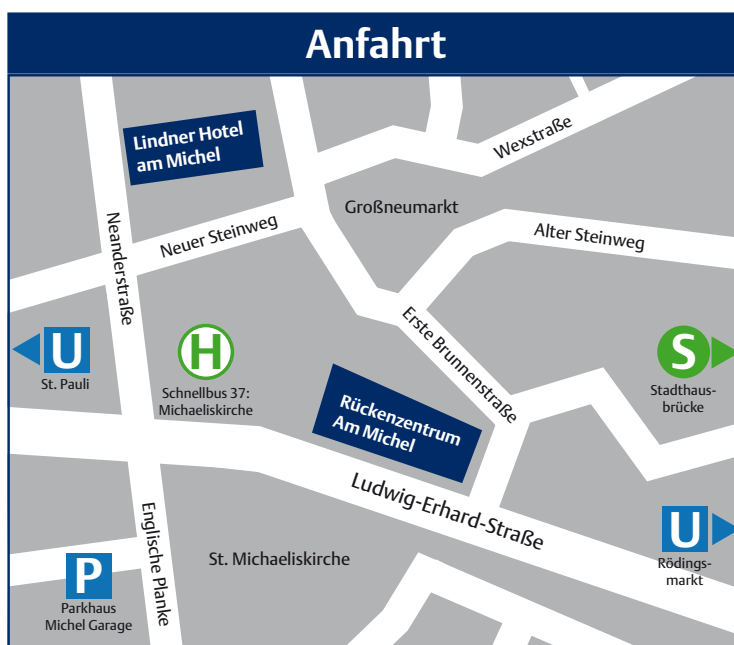
Ludwig-Erhard-Str. 18, 20459 Hamburg

Telefon: 040 - 413 623 - 0

Fax: 040 - 413 623 - 7

E-Mail: [info@ruecken-zentrum.de](mailto:info@ruecken-zentrum.de)

Internet: [www.ruecken-zentrum.de](http://www.ruecken-zentrum.de)



## Anmeldung

### Zum Intensivseminar

#### „GESUNDE FÜHRUNG & GESUND FÜHREN“

23.02.2018 Lindner Hotel am Michel  
Neanderstr. 20  
20459 Hamburg

24.02.2018 Rückenzentrum Am Michel  
Ludwig-Erhard-Str. 18  
20459 Hamburg

Wir bitten um Anmeldung bis zum 25.01.2018.

Per Fax: 040 - 413 623 - 509

Per E-Mail: [s.schnibben@ruecken-zentrum.de](mailto:s.schnibben@ruecken-zentrum.de)

Ich melde mich / Wir melden uns verbindlich an:

Name (TN1) in Druckschrift

Name (TN2) in Druckschrift

Vorname (TN1) in Druckschrift

Vorname (TN2) in Druckschrift

Position/Abteilung

Position/Abteilung

Firma

Anschrift in Druckschrift

Telefon tagsüber

E-Mail

Unterschrift / Stempel