

# Gesundes Führen

Das Thema Gesundheit am Arbeitsplatz hat durch die Belastungssituationen, denen Mitarbeiter:innen oft ausgesetzt sind, große Bedeutung erlangt. Es liegt daher in der Verantwortung von Führungskräften, dem Thema (mentale) Gesundheit am Arbeitsplatz besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Daneben sollten jedenfalls auch Angebote zur Stärkung der physischen Gesundheit Beachtung finden.

## Inhalte

- Bedeutung von Wertschätzung und Anerkennung für Mitarbeiter:innen
- Wie kann ich als Führungskraft zu guter Stimmung im Team beitragen?
- Aufmerksamkeit und aktives Interesse: wie erkenne ich Über/Unterforderung der Teammitglieder
- Gesprächsführung: Wie und wann spreche ich Mitarbeiter:innen auf ein Defizit/mögliche Überlastung/andere Probleme an? Erarbeitung eines Gesprächsleitfadens
- Stressbewältigung und Umgang mit Belastungen im Team: Offene und transparente Kommunikation im Team bei Veränderungen und Krisen. Welche Programme für Stressreduktion kann ich anbieten?
- Angebote zur physischen Gesundheitsförderung
- Führen unterschiedlicher Generationen
- Self-Care: Sich selbst in den Fokus nehmen (Techniken zur Selbstmotivation, Kraftressourcen-Training, Entspannungs- und Erholungstechniken sowie Selbstcoaching-Tools zur Stärkung der eigenen Ressourcen.

## Ziele

- Sie sind sich Ihrer wertvollen Rolle als Führungskraft beim Thema Gesundes Führen (Eigenverantwortung, Fürsorgepflicht, Vorbildwirkung) bewusst.
- Sie kennen Strategien und Interventionstechniken für den Umgang mit gesundheitlich belasteten Mitarbeiter:innen.
- Sie kennen Strategien zur Motivation und Förderung eines gesunden Arbeitsklimas.
- In empathisch-strukturierter und gleichzeitig effizienter Gesprächsführung finden Sie heraus, was Mitarbeiter:innen belastet und erarbeiten gemeinsam einen Lösungsweg.
- Sie wissen, wie Sie Ihre eigene mentale und physische Gesundheit stärken und fördern und können positive Inputs an Ihr Team weitergeben.

## Zielgruppe

Führungs- und Nachwuchskräfte, Teamleiter:innen, alle Interessierten, Personalentwickler:innen

## ReferentIn

**Sigrun Frohner MSc.**

Diplomierte Trainerin für Kommunikation, Softskills & Stress-Management

Zertifizierte Coach für Stressprävention und Burn Out

## Facts

### Kosten

€ 300,- inkl. 10% MwSt.

### Anmeldeschluss

14.11.2025

### Ort

pro mente Akademie  
Seidengasse 20/2  
1070 Wien

### Termine

01.12.2025

Mo 09:00 - 17:00 Uhr (8 UE)

### Anzahl der Teilnehmerinnen

mind. 10, max. 18 Personen

## Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH  
Seidengasse 20/2, 1070 Wien  
T +43 1 513 15 30 - 113  
[info@promenteakademie.at](mailto:info@promenteakademie.at)  
[www.promenteakademie.at](http://www.promenteakademie.at)