Thomas Friedrich

Führungskräfte in Sandwich-Position –
Gesundheitsmaßnahmen und -konzepte für das mittlere Management und Nachwuchsführungskräfte

Im Spannungsfeld der Erwartungen - seitens ihrer Mitarbeiter, des eigenen Vorgesetzten, den Kunden, der privaten Situation und nicht zuletzt gegenüber sich selbst - sind Führungskräften seit jeher hohen Belastungen ausgesetzt. Besonders betroffen und aufgrund von Überlastung und Überforderung gesundheitlich stark gefährdet können hiervon insbesondere die mittlere und untere Führungsebene sein.

Gute Gesundheit und eine ausgewogene Lebens-Balance sind die Grundvoraussetzungen für beständig gute Leistungen im Beruf. Eine gezielte individuelle Gesundheitsvorsorge und ein ausgewogenes Selbstmanagement zur Prävention der aus physischen wie psychischen Belastungen gleichermaßen resultierenden Gesundheitsrisiken stellen daher eine wichtige Grundlage zum Schutz und Erhalt der Gesundheit und Arbeitsfähigkeit dar.

In diesem Vortrag soll veranschaulicht werden, wie Unternehmen sich im Sinne eines systematischen Betrieblichen Gesundheitsmanagements aufstellen sollten, um insbesondere Führungskräfte des mittleren Managements und Nachwuchsführungskräfte frühzeitig zu fördern und zu unterstützen. Vorgestellt werden konkrete Führungskräftemaßnahmen und sinnvolle Angebote sowohl zur Förderung des Selbstmanagements als auch zur Stärkung der Führungsrolle auf Grundlage eines gesundheitsförderlichen Führungsstils.

Thomas Friedrich
Studium der Sportwissenschaften und Berufsausbildung als Mathematisch-Technischer Assistent. SKOLAMED-Mitarbeiter seit 2004, Arbeitsschwerpunkte im Bereich Gesundheitscoaching und -seminare für Führungskräfte sowie Leistungsdiagnostik und Informationstechnik. Seit 2011 Geschäftsbereichsleiter SKOLAMED Gesundheits-Check-ups.

Thomas Friedrich
SKOLAMED GmbH
Petersberg 1, 53639 Königswinter
Tel.: 02223/2983-226, E-Mail: friedrich@skolamed.de
www.skolamed.de