Julia Scharnhorst

Die Führungskraft als Gesundheitscoach

„Gesundheit kann und soll Spaß machen!“

Viele Führungskräfte haben es für sich schon erkannt: Sie müssen etwas für sich tun, um fit für die Arbeit zu sein und dabei auch noch Spaß zu haben. Aber wie gibt man diese Überzeugung an seine Mitarbeiter weiter? Wie kann man sie dazu bewegen, auch etwas für Fitness und Gesundheit zu tun? Was ist überhaupt sinnvoll und machbar? Was für Erfolge lassen sich erwarten? - Führung ist nicht nur die Organisation von Aufgaben, sondern die professionelle Begleitung und das Coaching der Mitarbeiter. Nicht nur bei der Arbeitsleistung, sondern auch bei der Gesundheit und beim Wohlbefinden. Und genau hier stellen sich vielen Führungskräften Fragen, wie sie dies in ihr Führungsverhalten integrieren können. Dieser Vortrag gibt sowohl theoretische Grundlagen, als auch Tipps für die Praxis, welche Verhaltensweisen Führungskräfte wie in ihren Umgang mit ihren Mitarbeitern einbauen können.

Aus dem Inhalt:

- Gesundheit als Wettbewerbsfaktor
- Körperliche und psychische Gesundheit: Was lässt sich beeinflussen?
- Tipps für die Erhaltung der körperlichen Gesundheit
- Tipps für die Erhaltung der psychischen Gesundheit
- Wie lässt sich Gesundheitsverhalten ändern?
- Gesundheitsgerechter Führungsstil
- Gesundheitsmanagement im Betrieb
- Basis: Selbst gesund leben

Dipl.-Psych. Julia Scharnhorst

Jahrgang 1960, Diplom-Psychologin, approbierte Psychotherapeutin und Gesundheitswissenschaftlerin (Schwerpunkt: Management im Gesundheitswesen). Selbstständig mit der Firma Health Professional Plus, der Unternehmensberatung für Gesundheit und Wellness. Spezialisiert auf Gesundheitsförderung und Gesundheitspsychologie und psychosoziale Themen, z. B. beim Betrieblichen Gesundheitsmanagement.

Dipl.-Psych. Julia Scharnhorst, MPH Health Professional Plus, Schulstr. 21, 22880 Wedel
Tel.: 04103 / 7018 – 140 Email: info@h-p-plus.de