

Healthy Leadership – die Kunst gesunder Führung als Manager:in (Präsenz)

Selbstführung, Resilienz und Gesundheit stärken

Als verantwortungsvolle:r Manager:in stehst du im Zentrum von Entscheidungen, Erwartungen und komplexen Dynamiken. Hoher Druck und ständiges Tempo fordern von dir als Leistungsträger:in und Vorbild weit mehr als klassische Führung – sie verlangen starke Selbstführung, Resilienz und bewusstes Gesundheitsmanagement. Gesunde Führung beginnt bei dir: Wenn du Belastungen klar erkennst, Stress konstruktiv steuerst und innere Ressourcen aktivierst, bleibst du leistungsfähig und setzt zugleich ein starkes Signal für dein Team. Denn dein Führungsverhalten prägt Gesundheit, Motivation und Engagement deiner Mitarbeitenden. Im Seminar verbindest du persönliches Gesundheitsmanagement mit moderner, gesundheitsorientierter Führung. Du lernst fundierte Modelle kennen, entwickelst wirksame Strategien, stärkst deine Resilienz und gestaltest eine Arbeitskultur, die Leistung ermöglicht und Menschen stärkt.

Inhalte

Führung, Gesundheit & Leistung – wissenschaftlich fundiert

- Wie Führungsverhalten Gesundheit, Motivation und Unternehmenserfolg beeinflusst.
- Zusammenhang zwischen Anforderungen, Führungsverhalten und Gesundheit.
- Werte, Haltung und Verhalten in der gesundheitsorientierten Führung.
- Vorbildwirkung: Wie Selbstführung das Team prägt.

Selbstführung: Wer sich selbst gesund führt, kann andere gesund führen

- Eigene Ressourcen erkennen, stärken und bewusst einsetzen.
- Selbstführung in anspruchsvollen Managementsituationen.
- Individuelle Stressmuster: Wahrnehmung, Verhalten und Wirkmechanismen.
- Die sieben Säulen der Resilienz im Führungsalltag.
- Recovery statt Dauerbelastung: Wege zu nachhaltiger Leistungsfähigkeit.

Gesunde Führung im Team: Rahmenbedingungen gestalten, Leistung ermöglichen

- Alltagswerkzeuge für gesundheitsorientierte Führung.
- Teamgesundheit fördern: Belastungen erkennen, Ressourcen aktiv aufbauen.
- Stärken- und ressourcenorientierte Kommunikation.
- Psychologische Sicherheit und Vertrauen als Basis wirksamer Zusammenarbeit.
- Healthy Leadership in Hybrid- und Remote-Settings.

Organisation & Kultur: Gesundes Arbeiten nachhaltig verankern

- Gesundheitskultur aktiv mitgestalten.
- Einfluss von Führung auf Team- und Organisationsklima.
- Strukturen und Arbeitsbedingungen gesundheitsförderlich entwickeln.
- Change-Aspekte: Gesund führen in Veränderungsprozessen nachhaltig etablieren.

Transfer, Tools & Umsetzung

- Individuelle Stressoren identifizieren und individuelle Strategien entwickeln.
- Tools wie Gesundheits-Check-ins, Ressourcen-Analyse, Team-Resilienz-Tool.
- Persönlicher Maßnahmenplan für gesunde Führung.
- Leitfäden und Checklisten zur direkten Umsetzung.
- Austausch mit Peers und praxisnahe Fallbeispiele.

Lernumgebung

In deiner Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung nützliche Informationen, Downloads und Extra-Services zu dieser Qualifizierungsmaßnahme.

Dein Nutzen

Mit diesem Seminar ...

- reflektierst du deine Führungsrolle im Zusammenspiel von Führung, Gesundheit und Leistungsfähigkeit.
- erkennst du Belastungen frühzeitig – bei dir selbst und in deinem Team – und steuerst sie aktiv.
- stärkst du Resilienz und Selbstführung, um herausfordernde Situationen souverän zu meistern.
- gestaltest du gesunde Arbeitsbedingungen, die Motivation, Engagement und Leistung fördern.
- erweiterst du deine Führungskompetenz mit wissenschaftlich fundierten Modellen und konkreten Tools.
- entwickelst du wirksame Strategien, um Stress zu reduzieren und Ressourcen nachhaltig aufzubauen.
- schaffst du ein vertrauensvolles Arbeitsklima mit Wertschätzung, Autonomie und Leistungsorientierung.
- optimierst du dein Führungs- und Selbstmanagement – mit nachhaltiger Wirkung auf deine Ergebnisse.

Methoden

Kreative Moderation und Impulse, Fallbeispiele aus der Praxis, Checklisten und Leitfäden, prozessorientierte Gruppenarbeit, Einzel- und Plenararbeit, Reflexion, Entspannungsübungen, Erfahrungsaustausch der Teilnehmenden.

Teilnehmer:innenkreis

Vorstandsmitglieder, Unternehmer:innen, Geschäftsführer:innen, Bereichsleiter:innen, Abteilungsleiter:innen, Manager:innen und Führungskräfte, die ihre Führungskompetenz weiterentwickeln und gesundheitsorientierte Führung nachhaltig verankern möchten.

Open Badges - Zeige auch digital, was du kannst.

Open Badges sind anerkannte, digitale Teilnahmezertifikate. Diese verifizierbaren Nachweise sind der aktuelle Standard für die Einbindung in Karrierenetzwerken wie z.B. LinkedIn.

Damit zeigst du digital, über welche Kompetenzen du verfügst.

Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du von uns ein Open Badge.

Mehr erfahren kannst du unter:

<https://www.haufe-akademie.de/seminare-lehrgaenge/trending-topics/open-badges>



Referent:in



Rainer Alf-Jähning

In den 18 Jahren als Coach und Trainer hat sich meine Fähigkeit Menschen bei der Stärkung ihrer Selbstverantwortung zu unterstützen, immer mehr herausgebildet.

Ich bin davon überzeugt, dass nachhaltige Veränderungen nur dann stattfindet, wenn



Thomas Hanke

Die Vielfalt meiner erlebten Arbeitswelten, zuerst als Arbeitnehmer, Führungskraft und später durch die unterschiedlichsten Branchenerfahrungen prägten mein über 20 jähriges Trainer- und Coach-Leben. Behalten und entwickelt habe ich dabei meinen Hang zum Pragmatismus, der sich bei der Auswahl der Methoden bis zur

Neugier, Interesse und Sinnhaftigkeit an dem Neuen da ist. Nur wer sich die Zukunft anders vorstellen kann, ist zukunftsfähig.

konkreten Anwendung des Erlebten/ Erlernen durchzieht.

Details zur Weiterbildung

Training | Präsenz

2 Tage
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Termine

08.-09.10.2026

München/Feldkirchen
Veranstaltungsort
Hotel Bauer Feldkirchen

Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 08.10.2026
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Freitag, 09.10.2026
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

15.-16.02.2027

Frankfurt a. M.
Veranstaltungsort
NH Collection Frankfurt Spin Tower

Tage & Uhrzeit

Montag, 15.02.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Dienstag, 16.02.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

10.-11.06.2027

Berlin
Veranstaltungsort
Hyperion Hotel Berlin

Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 10.06.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Freitag, 11.06.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

14.-15.09.2027

Stuttgart
Veranstaltungsort
Parkhotel Messe-Airport

Tage & Uhrzeit

Dienstag, 14.09.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Mittwoch, 15.09.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/41080

Teilnahmegebühr

€ 1.740,- zzgl. MwSt.

€ 2.070,60 inkl. MwSt.

Die angegebene Teilnahmegebühr beinhaltet

- ein gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag,
- Pausenverpflegung und
- umfangreiche Arbeitsunterlagen.

Die Übernachtungskosten im Hotel werden von den Teilnehmenden direkt mit dem Hotel abgerechnet. Für die Hotelbuchung findest du in deiner Lernumgebung ein Reservierungsformular.

Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/41080

E-Mail: anmelden@haufe-akademie.de

Buche deine Weiterbildung einfach und schnell online. Gib sonst bitte unbedingt den Namen des Teilnehmenden und die vollständige Rechnungsanschrift mit Telefonnummer sowie E-Mail-Adresse an.

In unserem Bereich Fragen & Antworten (FAQ) findest du alle Antworten auf die häufigsten Fragen rund um unsere Weiterbildungen:

<https://www.haufe-akademie.de/faqs>

Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen findest du auch im Internet unter www.haufe-akademie.de/agb oder im Gesamtprogramm.

Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter www.haufe-akademie.de/datenschutz.

Haufe Akademie GmbH & Co. KG

Munzinger Straße 9, 79111 Freiburg, www.haufe-akademie.de, Beratung: Tel.: +49 761 595339-00, service@haufe-akademie.de

Healthy Leadership – die Kunst gesunder Führung als Manager:in (Live-Online)

Selbstführung, Resilienz und Gesundheit stärken

Als verantwortungsvolle:r Manager:in stehst du im Zentrum von Entscheidungen, Erwartungen und komplexen Dynamiken. Hoher Druck und ständiges Tempo fordern von dir als Leistungsträger:in und Vorbild weit mehr als klassische Führung – sie verlangen starke Selbstführung, Resilienz und bewusstes Gesundheitsmanagement. Gesunde Führung beginnt bei dir: Wenn du Belastungen klar erkennst, Stress konstruktiv steuerst und innere Ressourcen aktivierst, bleibst du leistungsfähig und setzt zugleich ein starkes Signal für dein Team. Denn dein Führungsverhalten prägt Gesundheit, Motivation und Engagement deiner Mitarbeitenden. Im Seminar verbindest du persönliches Gesundheitsmanagement mit moderner, gesundheitsorientierter Führung. Du lernst fundierte Modelle kennen, entwickelst wirksame Strategien, stärkst deine Resilienz und gestaltest eine Arbeitskultur, die Leistung ermöglicht und Menschen stärkt.

Inhalte

Führung, Gesundheit & Leistung – wissenschaftlich fundiert

- Wie Führungsverhalten Gesundheit, Motivation und Unternehmenserfolg beeinflusst.
- Zusammenhang zwischen Anforderungen, Führungsverhalten und Gesundheit.
- Werte, Haltung und Verhalten in der gesundheitsorientierten Führung.
- Vorbildwirkung: Wie Selbstführung das Team prägt.

Selbstführung: Wer sich selbst gesund führt, kann andere gesund führen

- Eigene Ressourcen erkennen, stärken und bewusst einsetzen.
- Selbstführung in anspruchsvollen Managementsituationen.
- Individuelle Stressmuster: Wahrnehmung, Verhalten und Wirkmechanismen.
- Die sieben Säulen der Resilienz im Führungsalltag.
- Recovery statt Dauerbelastung: Wege zu nachhaltiger Leistungsfähigkeit.

Gesunde Führung im Team: Rahmenbedingungen gestalten, Leistung ermöglichen

- Alltagswerkzeuge für gesundheitsorientierte Führung.
- Teamgesundheit fördern: Belastungen erkennen, Ressourcen aktiv aufbauen.
- Stärken- und ressourcenorientierte Kommunikation.
- Psychologische Sicherheit und Vertrauen als Basis wirksamer Zusammenarbeit.
- Healthy Leadership in Hybrid- und Remote-Settings.

Organisation & Kultur: Gesundes Arbeiten nachhaltig verankern

- Gesundheitskultur aktiv mitgestalten.
- Einfluss von Führung auf Team- und Organisationsklima.
- Strukturen und Arbeitsbedingungen gesundheitsförderlich entwickeln.
- Change-Aspekte: Gesund führen in Veränderungsprozessen nachhaltig etablieren.

Transfer, Tools & Umsetzung

- Individuelle Stressoren identifizieren und individuelle Strategien entwickeln.
- Tools wie Gesundheits-Check-ins, Ressourcen-Analyse, Team-Resilienz-Tool.
- Persönlicher Maßnahmenplan für gesunde Führung.
- Leitfäden und Checklisten zur direkten Umsetzung.
- Austausch mit Peers und praxisnahe Fallbeispiele.

Lernumgebung

In deiner Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung nützliche Informationen, Downloads und Extra-Services zu dieser Qualifizierungsmaßnahme.

Dein Nutzen

Mit diesem Seminar ...

- reflektierst du deine Führungsrolle im Zusammenspiel von Führung, Gesundheit und Leistungsfähigkeit.
- erkennst du Belastungen frühzeitig – bei dir selbst und in deinem Team – und steuerst sie aktiv.
- stärkst du Resilienz und Selbstführung, um herausfordernde Situationen souverän zu meistern.
- gestaltest du gesunde Arbeitsbedingungen, die Motivation, Engagement und Leistung fördern.
- erweiterst du deine Führungskompetenz mit wissenschaftlich fundierten Modellen und konkreten Tools.
- entwickelst du wirksame Strategien, um Stress zu reduzieren und Ressourcen nachhaltig aufzubauen.
- schaffst du ein vertrauensvolles Arbeitsklima mit Wertschätzung, Autonomie und Leistungsorientierung.
- optimierst du dein Führungs- und Selbstmanagement – mit nachhaltiger Wirkung auf deine Ergebnisse.

Methoden

Kreative Moderation und Impulse, Fallbeispiele aus der Praxis, Checklisten und Leitfäden, prozessorientierte Gruppenarbeit, Einzel- und Plenararbeit, Reflexion, Entspannungsübungen, Erfahrungsaustausch der Teilnehmenden.

Teilnehmer:innenkreis

Vorstandsmitglieder, Unternehmer:innen, Geschäftsführer:innen, Bereichsleiter:innen, Abteilungsleiter:innen, Manager:innen und Führungskräfte, die ihre Führungskompetenz weiterentwickeln und gesundheitsorientierte Führung nachhaltig verankern möchten.

Open Badges - Zeige auch digital, was du kannst.

Open Badges sind anerkannte, digitale Teilnahmezertifikate. Diese verifizierbaren Nachweise sind der aktuelle Standard für die Einbindung in Karrierenetzwerken wie z.B. LinkedIn.

Damit zeigst du digital, über welche Kompetenzen du verfügst.

Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du von uns ein Open Badge.

Mehr erfahren kannst du unter:

<https://www.haufe-akademie.de/seminare-lehrgaenge/trending-topics/open-badges>



Referent:in



Rainer Alf-Jähning

In den 18 Jahren als Coach und Trainer hat sich meine Fähigkeit Menschen bei der Stärkung ihrer Selbstverantwortung zu unterstützen, immer mehr herausgebildet.

Ich bin davon überzeugt, dass nachhaltige Veränderungen nur dann stattfindet, wenn



Thomas Hanke

Die Vielfalt meiner erlebten Arbeitswelten, zuerst als Arbeitnehmer, Führungskraft und später durch die unterschiedlichsten Branchenerfahrungen prägten mein über 20 jähriges Trainer- und Coach-Leben. Behalten und entwickelt habe ich dabei meinen Hang zum Pragmatismus, der sich bei der Auswahl der Methoden bis zur

Neugier, Interesse und Sinnhaftigkeit an dem Neuen da ist. Nur wer sich die Zukunft anders vorstellen kann, ist zukunftsfähig.

konkreten Anwendung des Erlebten/ Erlernen durchzieht.

Details zur Weiterbildung

Training | Online

2 Tage
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Starttermine

09.-10.09.2026

Live-Online
Durchführung
zoom

Modulzeiten

Mittwoch, 09.09.2026
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Donnerstag, 10.09.2026
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

03.-04.03.2027

Live-Online
Durchführung
zoom

Modulzeiten

Mittwoch, 03.03.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Donnerstag, 04.03.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/34328

Teilnahmegebühr

€ 1.740,- zzgl. MwSt.
€ 2.070,60 inkl. MwSt.

Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/41080
E-Mail: anmelden@haufe-akademie.de

Buche deine Weiterbildung einfach und schnell online. Gib sonst bitte unbedingt den Namen des Teilnehmenden und die vollständige Rechnungsanschrift mit Telefonnummer sowie E-Mail-Adresse an.

In unserem Bereich Fragen & Antworten (FAQ) findest du alle Antworten auf die häufigsten Fragen rund um unsere Weiterbildungen:

<https://www.haufe-akademie.de/faqs>

Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen findest du auch im Internet unter www.haufe-akademie.de/agb oder im Gesamtprogramm.

Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter www.haufe-akademie.de/datenschutz.

