

# Gesund führen: So bleibst du und dein Team motiviert und leistungsstark (Präsenz)

## Gesundheitsorientierte Selbst- und Mitarbeiterführung

Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Team entstehen nicht zufällig – sie werden durch Führung maßgeblich geprägt. Du beeinflusst, wie dein Team mit Belastung, Veränderung und Leistungsanforderungen umgeht. In diesem Seminar reflektierst du dein Führungsverhalten und stärkst deine Fähigkeit, sowohl deine eigene Leistungsfähigkeit als auch die deines Teams langfristig zu sichern - und ein Arbeitsumfeld zu schaffen, das Gesundheit nachhaltig unterstützt.

### Inhalte

#### Als Führungskraft selbst gesund bleiben

- Der Umgang mit Druck und Belastung.
- Du stärkst deine eigenen Potenziale und inneren Ressourcen.

#### Stress und Gesundheit in der Führung

- Du machst eine persönliche Situationsanalyse zu Stress und Gesundheit.
- Wie du Stresssymptome und Stress auslösende Bedingungen erkennst.
- Du erarbeitest ein individuelles Stressbewältigungsprogramm.

#### Der Zusammenhang von Gesundheit, Leistung und Kommunikation

- Der Zusammenhang von Krankenstand und Führungsverhalten.
- Du lernst, wie du motivierend und wertschätzend kommunizierst.
- Was hält gesund? Was macht krank? Dein Führungsverhalten und die Gesundheit im Team.
- Du kannst psychische Erkrankungen erkennen und richtig damit umgehen.

#### Die Rolle der Führungskraft in belastenden Arbeitssituationen

- Du bekommst einen Überblick über die Handlungsmöglichkeiten und Grenzen der direkten Führungskraft.
- Wir betrachten die Führungsrolle im Spannungsfeld von Fürsorge und Krankenstand.
- Du erkennst den Einfluss von inneren und äußeren Erwartungen.

#### Prinzipien eines gesunden Führungsverhaltens

- Wie du mit dem Ressourcenmodell die Gesundheit der Mitarbeitenden fördern kannst.
- Deine Fürsorge: die Gesundheit der Mitarbeitenden im Blick behalten.
- Wir trainieren stärken- und ressourcenorientierte Kommunikation.
- Wie kannst du Transparenz bei unternehmerischen Entscheidungen vermitteln?
- Du überprüfst Informationsprozesse und entwickelst diese weiter.

### Lernumgebung

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

### Dein Nutzen

In diesem Training betrachtest du das Thema Gesundheit für deine eigene Person - und in deiner Rolle als Führungskraft.

- Du erfährst, wie du bei steigenden Anforderungen auf dich selbst achten kannst, um langfristig leistungsfähig zu bleiben.
- Du kennst den Zusammenhang zwischen Leistung, Kommunikation und Gesundheit in deinem Team.
- Du lernst, in herausfordernden und belastenden Situationen als Führungskraft deinen eigenen Stress und den deiner Mitarbeitenden zu reduzieren.
- Du kennst den Zusammenhang zwischen Leistung, Kommunikation und Gesundheit in deinem Team.

- Du lernst die Prinzipien eines gesunden Führungsverhaltens kennen und weißt, wie du in deinem beruflichen Umfeld Einfluss auf die Arbeitsfähigkeit sowie die Motivation und somit die Gesundheit deiner Mitarbeitenden nehmen kannst.
- Du schaffst ein gesundes und gleichzeitig ressourcen- und leistungsorientiertes Klima. So erhöhst du deinen Einfluss auf die betrieblichen Ergebnisse.
- Du bekommst Sicherheit im Umgang mit individuellen Belastungen von Mitarbeitenden und Krankenstand in deinem Team.

## Methoden

Unser lebendiges und interaktives Seminar lebt vom Wechsel zwischen Trainer:innen-Input und Übungen. Dich erwarten Gruppenarbeit, kreative Moderation, Diskussion und Ideenfindung, Tests, Checklisten und auch Entspannungsübungen.

## Teilnehmer:innenkreis

Führungskräfte aller Ebenen und Branchen sind herzlich willkommen.

## 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>



## Trainer:in



### Rainer Alf-Jähni

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



### 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 konkreten Anwendung des Erlebten/ Erlernen durchzieht.

## Details zur Weiterbildung

### Seminar | Präsenz

2 Tage

Zahl der Teilnehmenden begrenzt

### Termine

#### 17.-18.09.2026

Stuttgart

#### Veranstaltungsort

Porsche Tower by Radisson Stuttgart

#### Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 17.09.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag, 18.09.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

#### 13.-14.10.2026

Hamburg

#### Veranstaltungsort

Villa Viva Hamburg

#### Tage & Uhrzeit

Dienstag, 13.10.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Mittwoch, 14.10.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

#### 24.-25.02.2027

Frankfurt a. M./Oberursel

#### Veranstaltungsort

elaya hotel frankfurt oberursel

#### Tage & Uhrzeit

Mittwoch, 24.02.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Donnerstag, 25.02.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter [www.haufe-akademie.de/5545](http://www.haufe-akademie.de/5545)

### Teilnahmegebühr

€ 1.540,- zzgl. MwSt.

€ 1.832,60 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/5545](http://www.haufe-akademie.de/5545)

E-Mail: [anmelden@haufe-akademie.de](mailto: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](http://www.haufe-akademie.de/agb) oder im Gesamtprogramm.

Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter [www.haufe-akademie.de/datenschutz](http://www.haufe-akademie.de/datenschutz).

# Gesund führen: So bleibst du und dein Team motiviert und leistungsstark (Live-Online)

## Gesundheitsorientierte Selbst- und Mitarbeiterführung

Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Team entstehen nicht zufällig – sie werden durch Führung maßgeblich geprägt. Du beeinflusst, wie dein Team mit Belastung, Veränderung und Leistungsanforderungen umgeht. In diesem Seminar reflektierst du dein Führungsverhalten und stärkst deine Fähigkeit, sowohl deine eigene Leistungsfähigkeit als auch die deines Teams langfristig zu sichern - und ein Arbeitsumfeld zu schaffen, das Gesundheit nachhaltig unterstützt.

### Inhalte

#### Als Führungskraft selbst gesund bleiben

- Der Umgang mit Druck und Belastung.
- Du stärkst deine eigenen Potenziale und inneren Ressourcen.

#### Stress und Gesundheit in der Führung

- Du machst eine persönliche Situationsanalyse zu Stress und Gesundheit.
- Wie du Stresssymptome und Stress auslösende Bedingungen erkennst.
- Du erarbeitest ein individuelles Stressbewältigungsprogramm.

#### Der Zusammenhang von Gesundheit, Leistung und Kommunikation

- Der Zusammenhang von Krankenstand und Führungsverhalten.
- Du lernst, wie du motivierend und wertschätzend kommunizierst.
- Was hält gesund? Was macht krank? Dein Führungsverhalten und die Gesundheit im Team.
- Du kannst psychische Erkrankungen erkennen und richtig damit umgehen.

#### Die Rolle der Führungskraft in belastenden Arbeitssituationen

- Du bekommst einen Überblick über die Handlungsmöglichkeiten und Grenzen der direkten Führungskraft.
- Wir betrachten die Führungsrolle im Spannungsfeld von Fürsorge und Krankenstand.
- Du erkennst den Einfluss von inneren und äußeren Erwartungen.

#### Prinzipien eines gesunden Führungsverhaltens

- Wie du mit dem Ressourcenmodell die Gesundheit der Mitarbeitenden fördern kannst.
- Deine Fürsorge: die Gesundheit der Mitarbeitenden im Blick behalten.
- Wir trainieren stärken- und ressourcenorientierte Kommunikation.
- Wie kannst du Transparenz bei unternehmerischen Entscheidungen vermitteln?
- Du überprüfst Informationsprozesse und entwickelst diese weiter.

### Lernumgebung

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

### Dein Nutzen

- In diesem Training betrachtest du das Thema Gesundheit für deine eigene Person - und in deiner Rolle als Führungskraft.
- Du erfährst, wie du bei steigenden Anforderungen auf dich selbst achten kannst, um langfristig leistungsfähig zu bleiben.
  - Du kennst den Zusammenhang zwischen Leistung, Kommunikation und Gesundheit in deinem Team.
  - Du lernst, in herausfordernden und belastenden Situationen als Führungskraft deinen eigenen Stress und den deiner Mitarbeitenden zu reduzieren.
  - Du kennst den Zusammenhang zwischen Leistung, Kommunikation und Gesundheit in deinem Team.

- Du lernst die Prinzipien eines gesunden Führungsverhaltens kennen und weißt, wie du in deinem beruflichen Umfeld Einfluss auf die Arbeitsfähigkeit sowie die Motivation und somit die Gesundheit deiner Mitarbeitenden nehmen kannst.
- Du schaffst ein gesundes und gleichzeitig ressourcen- und leistungsorientiertes Klima. So erhöhst du deinen Einfluss auf die betrieblichen Ergebnisse.
- Du bekommst Sicherheit im Umgang mit individuellen Belastungen von Mitarbeitenden und Krankenstand in deinem Team.

## Methoden

Unser lebendiges und interaktives Seminar lebt vom Wechsel zwischen Trainer:innen-Input und Übungen. Dich erwarten Gruppenarbeit, kreative Moderation, Diskussion und Ideenfindung, Tests, Checklisten und auch Entspannungsübungen.

## Teilnehmer:innenkreis

Führungskräfte aller Ebenen und Branchen sind herzlich willkommen.

## 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>



## Trainer:in



### Rainer Alf-Jähniq

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



### 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 konkreten Anwendung des Erlebten/ Erlernen durchzieht.

## Details zur Weiterbildung

### Seminar | Online

2 Tage

Zahl der Teilnehmenden begrenzt

### Starttermine

**06.-07.07.2026**

Live-Online

**Durchführung**

zoom

**Modulzeiten**

Montag, 06.07.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Dienstag, 07.07.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**16.-17.11.2026**

Live-Online

**Durchführung**

zoom

**Modulzeiten**

Montag, 16.11.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Dienstag, 17.11.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter [www.haufe-akademie.de/32888](http://www.haufe-akademie.de/32888)**

### Teilnahmegebühr

€ 1.540,- zzgl. MwSt.

€ 1.832,60 inkl. MwSt.

## Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: [www.haufe-akademie.de/5545](http://www.haufe-akademie.de/5545)

E-Mail: [anmelden@haufe-akademie.de](mailto: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](http://www.haufe-akademie.de/agb) oder im Gesamtprogramm.

Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter [www.haufe-akademie.de/datenschutz](http://www.haufe-akademie.de/datenschutz).