

## Gesund Führen mit Erlebnisanteil Klettern

### Inhalte – Ziele – Nutzen

Für konstante und gute Arbeitsergebnisse braucht es vitale Teams sowie gesunde, motivierte und zufriedene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Diese in ihrer Entwicklung zu unterstützen, ist eine zentrale Aufgabe von Führungskräften. Doch wie kann Führung zur Motivationsförderung, Gesundheit und der Zufriedenheit der Mitarbeitenden beitragen? Wie kann ein vitales und sich unterstützendes Team entstehen? Der Schlüssel ist die Führungskraft selbst. Nur wer selbst achtsam mit sich und seinen Bedürfnissen umgeht, eigene Stärken einsetzt und für das eigene Wohlbefinden sorgt, kann ein Arbeitsklima schaffen, in dem Mitarbeitende zufrieden und motiviert ihre tägliche Arbeit machen. Das Medium Klettern dient dabei als Metapher und Reflexionsfläche für die Inhalte. Kletterkönnen wird nicht vorausgesetzt.

### Ziele

- Bedingungen für Gesundheit am Arbeitsplatz kennen lernen
- Selbstreflexion zum Thema Grenzen, Belastung und psychische Gesundheit
- Positive Leadership Strategien im Kontext "gesunde Teamentwicklung" kennenlernen und anwenden
- Sensibilisierung für effektive Erholungs- und Pausengestaltung
- Führungstools zum "Gesunden Führen" erfahren und anwenden
- Klarheit über die Rolle als "gesunde Führungskraft" entwickeln

### Inhalte

- Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz
- Strategien zur Steigerung von Wohlbefinden und Zufriedenheit
- Tools zur effektiven Pausengestaltung und zum richtigen Abschalten
- Positive Leadership Strategien
- Stärkenorientierte Kommunikation
- Positive Teamanalyse und Strategien zur gesundheitserhaltenden Teamkultur

**Methodik:** Kurze Inputs, Kleingruppenarbeit, Selbstreflexion, Plenum, Feedback.  
Einige Inhalte werden in der Kletterhalle vermittelt.

**Trainer:** Jens Schreyer, Schreyer Coaching Göttingen

**Termine und Seminarzeiten:** 10./11.03.2021, Beginn jeweils 9:00 Uhr, Ende jeweils 17:00 Uhr

**Seminarort:** Göttingen, Roxx-Kletterzentrum, Seminarraum wird noch bekannt gegeben

### Ansprechpartnerin:

Dr. Sabrina Rudolph (G3-23 – BGM)  
Tel.: 39-65228  
sabrina.rudolph@med.uni-goettingen.de