

Gesunde Führung – Modetrend oder Überlebensfaktor für Unternehmen? Die Sicht der Wissenschaft



Vortrag 1.3.2012 Dr. Petra Bernatzeder

Ihre Referentin



Dr. Petra Bernatzeder

Diplom-Psychologin,
Verhaltenstrainerin, Coach

**Geschäftsführende Gesellschafterin
der upgrade human resources GmbH**

- **Tätigkeitsschwerpunkte: Gesundheitsstrategie maßgeschneiderte Programme für psychische Gesundheit, gesunde Führung, Sofort-Beratung (EAP Employee Assistance Programm), Coaching**
- **Forschung zu Führungsverhalten und Stress am Arbeitsplatz, Max-Planck-Institut in München**
- **Herausgeberin von health@work**
- **Zahlreiche Veröffentlichungen**

Seite 2

Burnout & Co – die Fakten

Wir wissen, dass ...

- Stress die Hauptursache psychischer Erkrankungen ist. (WHO 2004)
- jeder vierte Bürger zwischen seinem 18. und 65. Lebensjahr eine psychische Erkrankung erleiden wird. (EU 2008)
- es zur Zeit noch im Durchschnitt bis zu 7 Jahre dauert bis eine Erkrankung diagnostiziert und dann mit hohem Aufwand behandelt wird.

Für die Arbeitswelt bedeutet das:

- kontinuierlicher Anstieg der Fehltage aufgrund psychischer Leiden, die im Durchschnitt ca. 28,8 Tage andauern.
- Eine Depression dauert im Durchschnitt 50,7 AU Tage. Häufig ist Arbeitsunfähigkeit das Ergebnis. (BKK, DAK, TK 2009/2010)
- Die Produktionsausfallkosten 2008 lagen in deutschen Unternehmen bei ca. 3,8 Mrd. Euro. (BAuA 2008)

Seite 3

Was bedeutet überhaupt gesund?

WHO-Definition

„mental well-being“

Zustand des Wohlbefindens, in dem der Einzelne seine Fähigkeiten ausschöpfen, die normale Lebensbelastungen bewältigen, produktiv und fruchtbar arbeiten kann und imstande ist, etwas zu seiner Gemeinschaft beizutragen.

Wir sprechen von mentaler oder psychosozialer oder ganzheitlicher Gesundheit.

Die Welt, so wie sie sich verändert hat ...



Einflussfaktoren gesunder Leistungsfähigkeit

Verhältnisprävention



Unternehmensbedingungen

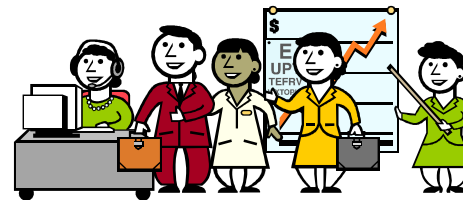
Zustand des Unternehmens
Arbeitszeit, Ergonomie,
Arbeitssicherheit

Verhaltensprävention



Interaktion

Führung, Ziele, Werte, Klima,
Team, Zusammenarbeit



Passung von Anforderungen und Talenten

Verantwortlichkeiten, Prozesse,
Aufgaben



Persönliche „Erneuerbare Energie“

Gesundheitsverhalten, Umgang mit Stress
Lern- und Veränderungsbereitschaft

Die wesentliche Grundlage für den nachhaltigen Aufbau ganzheitlicher Gesundheit ist die „Gesunde Führung“

Ein unternehmensspezifisches Programm „Gesunde Führung“ ist für ganzheitliches Gesundheitsmanagement eines der wesentlichen Erfolgsfaktoren.

- Die Führungskräfte werden für das Thema „sich selbst gesund führen“ sensibilisiert.
- Die Führungskräfte lernen langfristig ihre Verantwortung im Rahmen des Gesundheitsmanagements kennen.
- Sie kennen Risiken psychischer Überlastung und kennen die Möglichkeiten von Stressmanagement und Burnout-Prävention.
- Sie wissen, wie sie überlastete Kollegen ansprechen und unterstützen können

... und dies für sich selbst, ihre Kollegen und Mitarbeitenden.

Systematischer Aufbau von Gesundheitskompetenz

- Impuls-Vortrag, Seminar, Training, Intranet, Broschüren
- Vernetzte Lernsysteme auf Basis neurobiologischer Forschung
- Persönlicher Bezug durch Fragebögen
- Transferunterstützung durch Coaching oder online-Coach

Die wesentlichen Themen:

- Gesunde Führung – sich und andere gesund führen
- Umgang mit belasteten Mitarbeitenden und Kollegen
- Mentale Stärke – erneuerbare Energie und Stresstabilität erreichen
- Selbstwahrnehmung – sich selbst erkennen, erfahren und auf sich achten (mit Feldenkrais-Elementen)
- Life-Balance – Ausgewogenheit schaffen und halten
- Sucht – effektiver Umgang mit Betroffenen
- Resilienz – Aufbau von persönlicher Stärke, Flexibilität und Stabilität

Und Vorbeugen ist besser als

Qualität von Führung, Projekt- und Personalmanagement



Damit Sie auch morgen noch kraftvoll ...



**das leisten, leben und erleben können,
was Ihnen am Herzen liegt und
Freude macht!**

Seite 10

upgrade human resources GmbH
Geschäftsführung: Dr. Petra Bernatzeder

Jakob-Klar-Straße 14
80796 München

fon +49 (0)89 66 59 29-70
fax +49 (0)89 66 59 29-66
petra.bernatzeder@upgrade-hr.com
www.upgrade-hr.com