

Coaching-Methoden für Führungskräfte

... im Umgang mit Burnout gefährdeten Mitarbeitern



Burn-Out-Gefährdung und Stress-Prävention hängen ursächlich zusammen und voneinander ab. Nachdem Wissenschaft und Volksmund mit den jeweiligen Definitionen nahezu übereinstimmen, geht es nun ans Handeln.

Was können wir hier tatsächlich tun ... und wie?

Und obendrein: Wer ist mit „wir“ gemeint?

Im Betrieblichen Gesundheitsmanagement wird maßgeblich zwischen Verhaltens- und Verhältnisbedingungen unterschieden; anders ausgedrückt: Was kann ich als Mensch selbst tun und was kann meine Umgebung tun, um Stress zu minimieren oder wenigstens angemessen mit ihm umzugehen?

Gute oder „gesunde“ Führung nimmt hier eine Schlüsselstellung ein. Hier erlangen Führungskräfte das nötige Wissen und die Kompetenzen, mit Burn-Out-gefährdeten Mitarbeitenden „richtig“ zu kommunizieren.

Erwiesenermaßen steigt durch die Beschleunigung, die wir in allen gesellschaftlichen Bereichen erleben – sei es durch die wirtschaftliche, politische, ökologische oder auch wissenschaftliche Entwicklung – die psychische und physische Belastung. Anpassungsfähigkeit ist das Wort der Stunde, das uns aber auch reflektiert, dass wir nur „re“-agieren und nicht oder kaum proaktiv den Veränderungen begegnen.

Wie schaffe ich es, meinen Mitarbeiter zu entschleunigen, ihn darin zu unterstützen, frisch, begeistert und freudvoll seinen Tätigkeiten nachzugehen? Die aus dem Coaching stammende innere Haltung der nicht wertenden Wahrnehmung, die bewusste Präsenz steigert nicht nur beim Coach das Konzentrations- und Erinnerungsvermögen, sondern fördert auch im Gegenüber Ausgeglichenheit und Produktivität.

Diese Haltung kann als Kompetenz trainiert und entwickelt werden, um nicht nur selbst der täglichen Belastung und jeder Form von Stress angemessen zu begegnen, sondern dieses Verhalten dem Mitarbeiter in einem (Coaching-)Prozess der Ermächtigung und Befähigung zu ermöglichen.

Inhalt des Workshops

Wie Stress und Burn-Out funktionieren – Theorie und Selbsterfahrung

Die Haltung des Coach – Die Vertrauensformel

Der Coaching-Prozess – Strukturierte Gespräche und Problembewältigungsprozesse

Mitgefühl ohne Mit“leid“ – Das Phänomen der professionellen Distanz.

Bewusste Präsenz mit Einzelpersonen und in Gruppen leben

Praktische Übungen zur eigenen Haltung, Persönlichkeits- und Selbstentwicklung

Transfer in den Lebens- und Arbeits-Alltag planen, gestalten und durchführen

Lernziele

Dieser Workshop vermittelt Ihnen Coaching-Wissen und praktische Methoden, die Sie anleiten und unterstützen, Burn-Out-gefährdete Mitarbeiter bei der Bewältigung herausfordernder beruflicher Probleme zu begleiten.

Durch den Workshop werden Sie

- sich „Selbst“ besser kennen lernen,
- die Wahrnehmungskanäle unterscheiden und einsetzen können,
- den verlangsamten Dialog kennen lernen und anwenden können,
- die Haltung des Coach ... als Führungskraft, Kollege oder Freund ... kennen lernen und einnehmen können,
- einen Coaching-Prozess anlassbezogen durchführen können und
- bewusste Präsenz in der Interaktion als Bestandteil der „gesunden“ Führung entwickeln.

**Zielgruppe**

Der/die Teilnehmende sollte in einer Führungsposition mit Mitarbeiterverantwortung sein. Ideal sind Tätigkeitsfelder wie Abt.-Leitung, Team-Leitung, Projektverantwortung u.Ä.

Trainer

Miike Keppler - Trainer und Coach, Lehrbeauftragter in Personalwirtschaft, Geschäftsführer Akademie für Coaching, Gesundheit und Führung GmbH

Kontakt:

Akademie für Coaching, Gesundheit und Führung GmbH

Justus-von-Liebig-Str. 21

50374 Erftstadt

+49 (0) 2235 95 44 55 | info@akademie-cgf.de | www.akademie-cgf.de