

Kurs 520\_026\_261023

## **Resiliente und positive Führung – für starke Vorgesetzte, Teams und Betriebe**

### **Stärkung der eigenen Gesundheit und Förderung der Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden**

Sich selbst und Mitarbeitende auch in Zeiten von Stress erfolgreich zu führen sind wichtige Führungsaufgaben. Zu oft wird der Fokus dabei auf der Reduktion von negativen Emotionen, Belastungen und der Kompensation von Schwächen gelegt. Für das Aufblühen von Mitarbeitenden braucht es daneben auch die Kultivierung von Optimismus, das Fördern positiver Emotionen und das (Er)leben von Stärken.

Die positive Psychologie und Führung bieten wirksame Tools für die Förderung der Resilienz von Mitarbeitenden, Teams und Organisationen. In diesem Kurs steht die Diagnose, der Erwerb und Austausch dieser Kompetenzen im Zentrum.

### **Ziele**

- Konstruktive Arten mit Stress umzugehen, kennen und anwenden lernen
- Tools der positiven Führung für den Aufbau der eigenen Resilienz, der Resilienz der Mitarbeitenden und der Organisation nutzen lernen
- Überlastung erkennen, ansprechen und handeln lernen
- Tools zum Coaching von belasteten Mitarbeitenden kennen und anwenden lernen

### **Inhalte**

- Verschiedene positive Stressreaktionen und aktive Krisenbewältigung
- Wie die Führung diese Prozesse bei Mitarbeitenden unterstützen kann
- Möglichkeiten der Führungskraft, (psychische) Gesundheit und Arbeitszufriedenheit zu fördern
- Überlastungsanzeichen erkennen, ansprechen und handeln
- Coaching Tools für den Führungsalltag – Aus der Passivität in die Aktivität führen
- Eigenen Transferplan entwickeln

### **Zielgruppe**

Führungspersonen und angehende Führungspersonen

### **Dozent:in**

Luise Deiters, Beraterin und Projektleiterin für betriebliches Gesundheitsmanagement, Beraterin bei der Gesundheitsförderung Schweiz

### **Hinweis**

Akkreditiert durch pharmaSuisse - 50 FPH-Punkte

Anmeldeschluss: 4 Wochen vor Kursbeginn

Kurzfristige Anmeldungen sind möglich, sofern freie Plätze vorhanden sind.

Abmelderegung gemäss AGB: Eine Abmeldung Ihrerseits muss schriftlich erfolgen. Bis 30 Tage vor Beginn der Veranstaltung ist dies ohne Kostenfolge möglich. Danach bleibt die Veranstaltungsgebühr geschuldet. Es kann eine Ersatzperson gemeldet werden. Dazu wird eine Umbuchungsgebühr erhoben.

## Daten

Kurs 520\_026\_261023

23.10.2026

## Administratives

Ort Careum Weiterbildung, Mühlemattstrasse 42, 5000 Aarau  
Zeit 09:15 – 16:30 Uhr  
Kosten CHF 370.00, Rabatt CHF 30.- für Kooperationspartner

