

UNSERE DIENSTLEISTUNGEN 2017

# Entwicklung und Gesundheitsförderung für Führungskräfte





# Überblick

Willkommen im dpg Institut	3	Modul 6: Teams erfolgreich führen	11
Die Bedeutung von Führungskräften	4	Modul 7: Führungsverhalten bei suchtgefährdeten Menschen	12
Bedarfsanalyse: Führungsstil-Profil	5	Modul 8: Positive Psychologie in der Führung	13
Unser Programm für Führungskräfte		Referenzen	14
Modul 1: Gesunde Selbstführung durch Achtsamkeit	6	Kontakt	15
Modul 2: Gesunde Mitarbeiterführung	7		
Modul 3: Das Gespräch als Führungsinstrument	8		
Modul 4: Konflikte souverän bewältigen	9		
Modul 5: Wirksame Rhetorik: Souverän Präsentieren	10		





## Willkommen im dpg Institut

### UNSER FOKUS

Wir bieten branchenübergreifend umfangreiche Module in den Bereichen **betriebliches Gesundheitsmanagement** sowie **Prävention und Gesundheitsförderung** an. Unsere Aufmerksamkeit gilt Unternehmen und Organisationen, Führungskräften, Mitarbeitenden, die ihre **Ressourcen weiterentwickeln** möchten und (psychische) Gesundheit als wichtige Quelle der Wertschöpfung sehen.

### UNSERE ERFOLGSFAKTOREN

Unser Grundanliegen ist eine menschliche, persönliche und offene Arbeitsweise auf Augenhöhe. Dabei stehen für uns *die Werte Professionalität, Vertraulichkeit, Transparenz, Offenheit* und **Ganzheitlichkeit** im Mittelpunkt.

Bei unserer Analyse orientieren wir uns an den aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnissen und unseren Kundenwünschen. Durch das gemeinsame Ausarbeiten von Zielen generieren wir

zusammen mit Ihnen eine nachhaltige Gesundheit für Ihr Unternehmen. Wir freuen uns darauf Sie persönlich kennenzulernen und gemeinsam zielgerichtet den Fokus auf Ihre Ressourcen und Ihren Erfolg zu richten.

Ihre Institutsleitung  
**Dipl. Psych. Armin Briesemeister**  
**Dipl. Psych. Benjamin Pause**



## Die Bedeutung von Führungskräften

Die Qualifikation von Führungskräften ist heute mehr denn je der Schlüssel zum Unternehmenserfolg. Dabei haben Führungskräfte als Leistungsträger und Multiplikatoren großen Einfluss auf das Klima in Abteilungen und das Wohlbefinden der Beschäftigten.

Von Bedeutung sind neben der fachlichen Kompetenz auch methodische, soziale und kommunikative Kompetenzen.

Im Trainingsprogramm lernen die Teilnehmer/-innen bewährte und neue Ansätze der Selbst-, Personal- und Unternehmensführung kennen. In kompakter Form werden Instrumente bzw. Methoden des erfolgreichen Führens, der zielorientierten Kommunikation sowie der Teamentwicklung vermittelt.

Innerhalb der einzelnen Module wechseln sich Theoriebausteine mit trainingsunterstützenden Übungen, Coaching-Sequenzen sowie der Erörterung von Fallbeispielen ab.

Unterschiedliche Trainer bringen spezifische Diskussionsbeiträge ein und fördern den Austausch zwischen den Teilnehmern, um den Transfer des Erlernten in die Praxis zu sichern.





# Bedarfsanalyse: Führungsstil-Profil (XLNC\_s)

## Führungskräfteentwicklung effektiv gestalten

### ÜBERSICHT

#### Dauer

Online-Fragebogen (ca. 15 min.) +  
individuelles Auswertungsgespräch (1 Stunde)  
anhand des Führungsstil-Profiles

#### Teilnehmer

für den Online-Fragebogen: Führungskraft  
sowie mindestens 4 Mitarbeiter;  
für das Auswertungsgespräch: Führungskraft

#### Veranstaltungsort

Bei Ihnen vor Ort / im dpg Institut

#### Zielstellung

Status-quo Analyse zum Führungsstil-  
Repertoire - Vergleich Selbst- vs.  
Fremdeinschätzung seitens der Mitarbeiter

- Definition individueller Entwicklungsmaßnahmen für ein effektives Führungsverhalten
- Ableiten eines Führungsstil-Profiles

### ZIELSETZUNG UND INHALTE

- Reflexion des eigenen Führungsverhaltens
- Abgleich der (präferiert) eingesetzten bzw. intendierten Führungsstile mit der mitarbeiterseitig erlebten Wirkung und Situationsangemessenheit
- Erkennen und stärken der eigenen Ressourcen und Erfolgsfaktoren
- Ableiten konkreter Handlungsimpulse zur Weiterentwicklung des Führungsverhaltens, um einen positiven Einfluss auf das Arbeitsklima und demgemäß den Unternehmenserfolg zu erzielen
- Strategien/Maßnahmen zur zielgerichteten, bedarfsbezogenen Förderung von Führungskräften mit konsequenter Passung zum Unternehmenskontext

### METHODEN

- XLNC Leadership Diagnostic / XLNC\_s
- Reflektierende Auswertung und Diskussion

Bei Bedarf Vertiefung und Umsetzungsbegleitung im Einzel-Coaching oder Seminar.





# Modul 1: Gesunde Selbstführung

## Erfolgreiches Selbst- und Stressmanagement durch Achtsamkeit

### SEMINAR ÜBERSICHT

#### Dauer

Tagesseminar/ 2-Tagesseminar

#### Teilnehmer

max. 12 Personen

#### Veranstaltungsort

Bei Ihnen vor Ort / dpG Institut

- **Sensibilisierung für das Thema Stress und Psychische Gesundheit**
- Entwicklung persönlicher Handlungsstrategien für eine gesunde Selbstführung
- Persönliches Stressprofil und Methoden zum Selbst- und Zeitmanagement

### ZIELSETZUNG UND INHALTE

- Reflexion stressinduzierender berufsbedingter und personenbezogener Bewertungsmuster und Einstellungen
- Ableiten förderlicher Denkmuster und entschärfen persönlicher Stressverstärker (Mentales Stressmanagement)
- Erkennen und Stärken der eigenen Resilienzfactoren
- Konzept Achtsamkeit und Flow
- Initiativen zur Vermeidung psychischer Fehlbelastungen
- Tagesplanung und Erstellen einer Leistungskurve
- Definition von Visionen, Werten und Zielen
- Erlernen von kurzfristigen Entspannungstechniken für den Alltag

### METHODEN

- Theoretische, psychoedukative Input-Sequenzen
- Fallbesprechungen
- Einzel- und Gruppenübungen mit ausgewählten Coaching-Techniken
- Formelle und Informelle Achtsamkeitsübungen
- Feedback zu bestehenden Strategien und Diskussion

*Werte kann man  
nicht lehren,  
sondern  
nur vorleben.*

*Viktor Frankl*



## Modul 2: Gesunde Mitarbeiterführung

### SEMINAR ÜBERSICHT

#### Dauer

Tagesseminar/ 2 -Tagesseminar

#### Teilnehmer

max. 12 Personen

#### Veranstaltungsort

Bei Ihnen vor Ort / dpg Institut

- **Einführung in das Thema Führungsverhalten und psychische Gesundheit**
- Standortbestimmung und Selbstreflexion des eigenen Führungsstils
- Strategien zur gesundheits- und altersgerechten Mitarbeiterführung

### ZIELSETZUNG UND INHALTE

- Sensibilisierung von Führungskräften für den Zusammenhang zwischen Führungsstil und Mitarbeiterzufriedenheit bzw. Mitarbeitermotivation
- Überblick über psychische Erkrankungen (Frühwarnzeichen und Handlungsmöglichkeiten)
- Konzepte zu Burnout und Stress im Arbeitsalltag
- Die Rolle der Führungskraft: Standortbestimmung und Selbstreflexion
- Erstellen eines persönlichen Plans für die Umsetzung im beruflichen Alltag: Die vier Gestaltungsebenen gesundheitsförderlichen Führens
- Aufbau sozialer Unterstützungssysteme

### METHODEN

- Theoretische, psychoedukative Input-Sequenzen
- Fallbesprechungen
- Einzel- und Gruppenübungen mit ausgewählten Coaching-Techniken
- Feedback zu bestehenden Strategien und Diskussion



## Modul 3: Das Gespräch als Führungsinstrument

### SEMINAR ÜBERSICHT

#### Dauer

Tagesseminar/ 2-Tagesseminar

#### Teilnehmer

max. 12 Personen

#### Veranstaltungsort

Bei Ihnen vor Ort / dpg Institut

- **Einführung in das Thema Kommunikation und Wertschätzung**
- Grundlagen der Mitarbeiterorientierten und wertschätzenden Kommunikation
- Fürsorge- und Krankenrückkehrgespräche
- Planung und Vorbereitung eines Mitarbeitergespräches

### ZIELSETZUNG UND INHALTE

- Gestaltung von Mitarbeitergesprächen: Feedback und Beurteilung, Kritikgespräche, Jahresgespräch
- Bedeutung und Effekt von Mitarbeitergesprächen
- Techniken der Gesprächsführung: Ich-Botschaften, aktives Zuhören, Lösungsorientierte Fragetechniken
- Methode der Motivierenden Gesprächsführung
- „Gewaltfreie Kommunikation“: Konflikt einfach lösen
- Führen von auffälligen oder erkrankten Mitarbeitern
- Gespräche mit psychisch erkrankten Mitarbeitern (Besonderheiten in der Gesprächsführung)

### METHODEN

- Theoretische, psychoedukative Input-Sequenzen
- Praxisbeispiele und Gruppenübungen
- Fallbesprechungen
- Feedback zu bestehenden Strategien und Diskussion

*Mut ist, was es  
braucht, aufzustehen  
und seine Meinung zu sagen.  
Mut ist auch, was es braucht,  
sich hinzusetzen  
und zuzuhören.*

*Winston Churchill*





## Modul 4: Konfliktmanagement

### Konflikte souverän meistern

#### SEMINAR ÜBERSICHT

##### Dauer

Tagesseminar/ 2-Tagesseminar

##### Teilnehmer

max. 12 Personen

##### Veranstaltungsort

Bei Ihnen vor Ort / dpg Institut

- **Einführung in das Thema Kommunikation und Konfliktmanagement**
- Aktiver und konstruktiver Umgang mit Konflikten
- Prinzipien und Strategien zur Konfliktbewältigung

#### ZIELSETZUNG UND INHALTE

- Die eigene Rolle im Konflikt – Beteiligter oder Konfliktmanager?
- Selbst- und Fremdbild in Konflikten
- Auswirkungen betrieblicher Konflikte
- Kompetenzen und Werte als Fundament bei der Lösung von Konflikten
- Prinzipien und Strategien zur konstruktiven Konfliktkommunikation
- Differenzierung verschiedener Konfliktarten und Analyse von Konfliktursachen
- Motivation und Wertschätzung: Wie erzeuge ich eine proaktive Haltung bei meinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern

#### METHODEN

- Theoretische, psychoedukative Input-Sequenzen
- Fallbesprechungen
- Einzel- und Gruppenübungen mit ausgewählten Coaching-Techniken
- 6 praktische Tools zur Konfliktlösung (präventiv/kurativ)
- Feedback zu bestehenden Strategien und Diskussion

*Der Ursprung allen Konfliktes zwischen mir und meinen Menschen ist, dass ich nicht sage was ich meine, und dass ich nicht tue, was ich sage.*

*Martin Buber*



## Modul 5: Wirksame Rhetorik für Führungskräfte

### Souveränes Präsentieren

#### SEMINAR ÜBERSICHT

**Dauer**

Tagesseminar/ 2-Tagesseminar

**Teilnehmer**

max. 12 Personen

**Veranstaltungsort**

Bei Ihnen vor Ort / dpG Institut

- **Einführung in die wirkräftige Rhetorik im Arbeitsalltag**
- Schulung der Rhetorik (Vermitteln gängiger Kommunikations-, Präsentations- und Argumentationstechniken und Einüben dieser)

#### ZIELSETZUNG UND INHALTE

- Recherchieren, gliedern, argumentieren, vortragen: Arbeitsschritte einer Präsentation
- Charakteristika überzeugender Argumentation
- Auftreten (Mimik, Gestik, Stimme, Ausstrahlung): die Vortragssituation
- Freie Rede
- Mediale Kompetenzen
- Kommunikation in der Interaktion (Soziale Kompetenz, Aufmerksamkeitsstrategien, Konfliktmanagement)

#### METHODEN

- Theoretische, psychoedukative Input-Sequenzen
- Fallbesprechungen
- Einzel- und Gruppenübungen mit ausgewählten Coaching-Techniken
- Feedback zu bestehenden Strategien und Diskussion



## Modul 6: Teams erfolgreich führen

### SEMINAR ÜBERSICHT

#### Dauer

Tagesseminar/ 2-Tagesseminar

#### Teilnehmer

max. 12 Personen

#### Veranstaltungsort

Bei Ihnen vor Ort / dpg Institut

- **Sensibilisierung für Erfolgsfaktoren in der Teamarbeit**
- Kennenlernen der Grundlagen für leistungsfähige Teams
- Bildung, Weiterentwicklung und Motivation leistungsfähiger Teams

### ZIELSETZUNG UND INHALTE

- Strategien zur Förderung der Kompetenzen einzelner Teammitglieder
- Instrumente zur Analyse bzw. Diagnose der Teamsituation
- Was macht leistungsfähige Teams aus?
- Entwicklung einer stimulierenden Führungskultur
- Phasen der Teamentwicklung und die Rolle der Führungskraft
- Umgang mit Leistungsminderung, Blockaden und Hindernissen im Team

### METHODEN

- Theoretische, psychoedukative Input-Sequenzen
- Fallbesprechungen
- Einzel- und Gruppenübungen mit ausgewählten Coaching-Techniken
- Feedback zu bestehenden Strategien und Diskussion



## Modul 7: Führungsverhalten bei suchtgefährdeten Mitarbeitern

### SEMINAR ÜBERSICHT

#### Dauer

Tagesseminar/ 2-Tagesseminar

#### Teilnehmer

max. 12 Personen

#### Veranstaltungsort

Bei Ihnen vor Ort / dpg Institut

- **Sensibilisierung zur kompetenten Wahrnehmung der Problematik Sucht**
- Vermittlung von Wissen und Strategien im Umgang mit süchtigen oder suchtgefährdeten Mitarbeitern
- Vermittlung von Handlungssicherheit für problemlösendes Führungsverhalten

### ZIELSETZUNG UND INHALTE

- Sensibilisierung für missbrauchs- und suchtypische Auffälligkeiten und Warnsignale
- Vermittlung der für die Führungskraft notwendigen arbeitsrechtlichen und psychosozialen Kenntnisse zum Thema
- Der betriebliche Lösungsweg: Was ist wann und von wem zu tun (Zuständigkeiten)?
- Ansätze der betrieblichen Prävention
- Mögliche Interventionen und Interventionsgespräche
- Transfer in die Praxis: Praktische Übungen anhand von Fallbeispielen

### METHODEN

- Theoretische, psychoedukative Input-Sequenzen
- Fallbesprechungen
- Einzel- und Gruppenübungen mit ausgewählten Coaching-Techniken
- Feedback zu bestehenden Strategien und Diskussion





## Modul 8: Positive Führung – Grundlagen und Instrumente aus der Positiven Psychologie

### SEMINAR ÜBERSICHT

**Dauer**

Tagesseminar/ 2-Tagesseminar

**Teilnehmer**

max. 12 Personen

**Veranstaltungsort**

Bei Ihnen vor Ort / dpg Institut

### ZIELSETZUNG UND INHALTE

- sensibilisiert Führungskräfte für den Zusammenhang zwischen Führungsstil und Mitarbeitergesundheit
- Konzepte: Resilienz und Achtsamkeit in der Führung
- Einführung in die „Positive Psychologie“  
Neuropsychologische Grundlagen der Mitarbeitermotivation
- Ansatzpunkt: „Psychologisches Kapital“
- Übungen zur Förderung von Optimismus, Selbstwirksamkeit, Hoffnung und Resilienz
- Eigenen Umsetzungsplan für den beruflichen Alltag erstellen
- Was ist Glück? Was ist emotionale Intelligenz?
- Positive Kommunikation und Flow im Team

### METHODEN

- Theoretische, psychoedukative Input-Sequenzen
- Fallbesprechungen
- Einzel- und Gruppenübungen mit ausgewählten Coaching-Techniken
- Feedback zu bestehenden Strategien und Diskussion

*Ein Optimist  
ist ein Mensch,  
der alles halb so schlimm  
oder doppelt so  
gut findet.*

*Heinz Rühmann*

## Unsere Referenzen (Auszug)





## Treten Sie mit uns in Kontakt

### ANSPRECHPARTNER

**Dipl. Psych. Benjamin Pause**

DPG Institut Standort Dresden  
Königstrasse 2  
01097 Dresden

E-Mail [benjamin.pause@dpg-institut.de](mailto:benjamin.pause@dpg-institut.de)  
Mobil 0176 60 88 01 54

Wir sind Mitglied im



Berufsverband  
Deutscher  
Psychologinnen  
und Psychologen