



Dipl.-Psych. Martin Daume

mail: mdaume@me.com

mob: 0172 – 66 33 99 7

Gesundheitscoaching für Führungskräfte

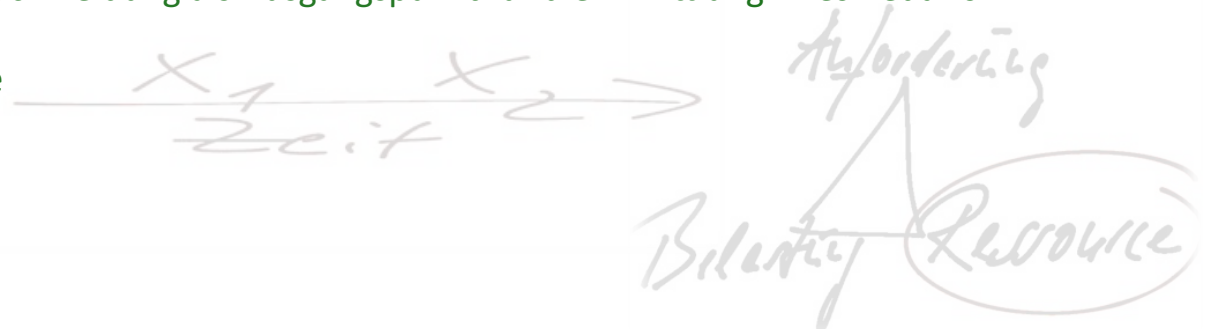
Nur wer gesund ist, ist beruflichen bzw. privaten Anforderungen und Belastungen gewachsen, kann langfristig exzellente Leistung erbringen und besitzt eine hohe Lebensqualität. Gesundheit unterliegt täglich inneren und äußeren Einflüssen und Anforderungen. Auch sie muss stetig bewusst hergestellt werden. Die Gesundheit eines Unternehmens als Ganzes beruht auf der Gesundheit der einzelnen Einheiten bis hin zum einzelnen Mitarbeiter.

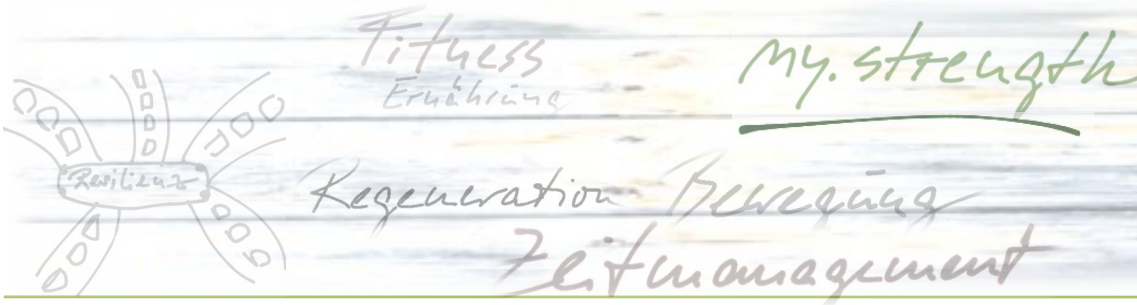
Gerade Sie als Führungskraft haben aber auch Verantwortung für die gesundheitsfördernden Rahmenbedingungen Ihrer Mitarbeiter. Dies umfasst sowohl Ihre eigene Gesundheit und damit den Erhalt Ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit und Ihr Vorbildverhalten als auch konkrete Entwicklungen in Ihrem Arbeitsbereich.

Grundlage meiner Arbeit mit Ihnen ist Ihr individuelles Anforderungsprofil. Daher **mein Angebot für Sie:**

⇒ **Check-up-Interview** *my strength*

- zur Standortbestimmung Ihres persönlichen Gesundheitsmanagements und der Situation Ihres Teams/ Abteilung
- Analyse, Auswertung des Check-Ups und Rückmeldung als Ausgangspunkt für die Ermittlung Ihres Bedarfs
- Empfehlung konkreter Entwicklungsschritte
- Beratung bei der Umsetzung
- Coaching zur Sicherung der Nachhaltigkeit





Gesundheitscoaching für Führungskräfte

Ziel des **Gesundheitscoachings** ist es, Widerstandsfähigkeit gegen Belastungen und Anforderungen zu schaffen und Sie bzw. Ihre Mitarbeiter vor Stressfolgen zu schützen, wie Erschöpfung und stress-bedingten Erkrankungen.

Das **Gesundheitscoaching** wird vor dem Hintergrund der Analyse-Ergebnisse des **Check-up Interviews** gezielt auf Ihre persönlichen Bedürfnisse zugeschnitten und umfasst je nach Bedarf und Anliegen die Stärkung folgender **Kompetenzen**:

➤ **Bewertung • Akzeptanz • Kontrolle**

Optimistische & lösungsorientierte Haltung gegenüber den veränderbaren Herausforderungen im Alltag
Förderung des Bewusstseins über eigene **Gefühle, Gedanken** und dahinterstehende **Bedürfnisse** und **Ziele**

➤ **Bewegung • Training • Ernährung • Entspannung • Erholung • Genuss**

„Höchstleistung braucht exzellente Energieträger“

Erholsamer **Schlaf**, effektive **Kurzentspannung**, körperliche **Fitness**, gesunde **Ernährung**
Verbesserung der **Genussfähigkeit** und **Achtsamkeit** im Alltag

➤ **Stress- und Selbstmanagement • Selbstregulation**

Verbesserter Umgang mit Stress und langfristige **Senkung körperlicher und geistiger Anspannung**

➤ **Führung • Kommunikation • Humor • Freude • Glück**

„die Überlebensfähigkeit eines Unternehmens ist proportional zur Summe des Lächelns in dem Unternehmen“

Aktive Gestaltung des eigenen **sozialen Netzes**, Ausbau **wertschätzender** kommunikativer Kompetenzen
effektive, klare, **flexible** und **situationsbezogene Führung**

Anwendung von Verhaltens- und Denkweisen, die Zufriedenheit und Wohlbefinden fördern

➤ **Sinn • Ziele • Werte • Lebensbalance**

„man muss sich ändern, um derselbe zu bleiben“

