

Leadership Heroes

Mentale Stärke für Führungskräfte

— the WHY —



jeder 4. Erwachsene in Deutschland ist direkt oder indirekt von einer psychischen Erkrankung betroffen

Psychische Erkrankungen verursachten 2024 **3,2 Fehltage pro Versicherten**

⚠️ doppelt so viele wie vor 10 Jahren

💡 Die Psyche beeinflusst die Arbeit direkt:

👉 Wer sich wohlfühlt, ist motivierter, kreativer und leistungsfähiger!

Arbeit kann **ENTLASTEND** und **STÄRKEND** wirken!

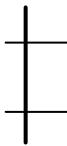


— the GOAL —

- STÄRKUNG der mentalen und psychischen Gesundheit von Führungskräften
- UNTERSTÜTZUNG im Führungsalltag und in herausfordernden Situationen
- THEMENVIELFALT: alle relevanten Aspekte der Führungsrolle

— the HOW —

kleine Gruppen: 10-12 Teilnehmende (individuelle Betreuung!)



45-MINÜTIGE IMPULSPRÄSENTATION

FRAGEN- UND AUSTAUSCHRUNDE

- + Dozent*innen mit breitem Expertenwissen & Praxiserfahrung
- + persönlicher Austausch in vertrauensvoller Atmosphäre
- + flexible & individuelle Reaktion auf aktuelle Herausforderungen
- + kontinuierliche Begleitung und Supervision

Interesse? Wir freuen uns auf Ihre Kontaktanfrage!

Kontakt: beratung@zida-remstal.de · 07151 820 00 20 · Karlstraße 21/23, 71394 Kernen im Remstal

the TOPICS

Unser Format: Vier Säulen im Webinar oder Workshop-Format

Jede Säule behandelt ein zentrales Thema der Führungsrolle
- praxisnah, interaktiv und auf den Alltag übertragbar.



GOOD TO KNOW!

Wir können jederzeit individuelle Themen aufnehmen und das Programm flexibel an Ihre aktuellen Bedürfnisse anpassen.

Säule 1 Förderung der Awareness für mentale Gesundheit und psychische Erkrankungen

mögliche Themen:

- Symptome, Behandlung und Unterstützung bei Burnout & Depression, Suchterkrankungen, Angst- & Panikstörungen
- Frühwarnzeichen erkennen und Gespräche mit Mitarbeitende führen
- akute Krise - was tun?
- Unterstützung nach Rückkehr einer*s Mitarbeitenden (z.B. BEM)

Säule 2 Selbstführung - Führungskräfte werden zu Führungspersönlichkeiten

mögliche Themen:

- innere Antreiber - was sie mit uns machen
- Trigger & Glaubenssätze und deren Auswirkungen auf die Arbeit
- Belastungen in der Sandwich-Position
- Sensibilisierung für Mitgefühlsmüdigkeit - Psychohygiene

Säule 3 Praktische Skills & Tools für Führungskräfte

mögliche Themen:

- von der klaren Entscheidungsfindung zur gelungenen Kommunikation
- Wege zur maßgeschneiderten Besprechung
- Feedback oder Kommunikation statt Spekulation
- Change-Anker im beschleunigten Arbeitsalltag setzen

Säule 4 Case Clinic

In diesem Format dürfen und sollen aktuelle Fälle, Beispiele, Probleme und Herausforderungen aus dem Alltag als Führungskraft aktiv eingebracht und besprochen werden.



Ziel ist ein lösungsorientierter Erfahrungsaustausch!

Interesse? Wir freuen uns auf Ihre Kontaktanfrage!

Kontakt: beratung@zida-remstal.de · 07151 820 00 20 · Karlstraße 21/23, 71394 Kernen im Remstal