

# 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!

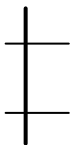


### the GOAL

- ✓ **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 Kontaktaufnahme!*

**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.

AWARENESS

SELBST-  
FÜHRUNG

SKILLS  
& TOOLS

CASE  
CLINIC



### 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 Kontaktaufnahme!*

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