

# HTU

MANAGEMENT & SALES  
CONSULTING

*„Keiner gewinnt  
alleine!“*

[www.htu-team.de](http://www.htu-team.de)

## GESUND FÜHREN – SICH UND ANDERE

Ein starkes Unternehmen braucht Mitarbeiter, die anspruchsvolle Ziele gemeinsam erreichen wollen. Die Leistungsfähigkeit von Mitarbeitern und Führungskräften ist der Garant für den Unternehmenserfolg. Nachweislich sind nur gesunde Mitarbeiter kraftvolle und engagierte Leistungsträger.

Persönliches Engagement ist das Ergebnis von guter Führung und hat mit erfahrener Wertschätzung, mit Eigenverantwortung und gegenseitigem Respekt zu tun. In vielen Unternehmen aber steigt die Zahl der Mitarbeiter, die sich „wie in einem ‚Hamsterrad‘ fühlen, das sich immer schneller dreht“.

Wachsender Druck lässt sie verzagen. Ihnen fehlen irgendwann die Ressourcen, Herausforderungen und Krisen zu meistern und diese als Chance zur eigenen Entwicklung zu nutzen.

Psychische Erkrankungen sind auf dem Vormarsch. Betroffene leisten lustlos „Dienst nach Vorschrift“ oder fallen krankheitsbedingt für lange Zeiträume aus. Durch unseren Ansatz unterstützen wir eine gesundheitsfördernde Atmosphäre, Gesundheit verstehen wir dabei als umfassendes emotionales, soziales und körperliches Wohlbefinden.

Wir bilden dabei drei Schwerpunkte:

- Ressourcenorientierte (Selbst-)Führung unterstützen

- Bewusstsein für Gesundheit und Gesunderhaltung fördern
- Verantwortung als Führungskraft ernst nehmen

Führungskräfte sind Vorbilder. In dieser Rolle tragen sie eine große psychosoziale Verantwortung. Denn neben ihrer Fachkompetenz gestalten sie das Beziehungsgefüge am Arbeitsplatz, eröffnen Gestaltungsspielräume, prägen das Klima und fördern auf diese Weise ihre Mitarbeiter und deren Gesundheit.

HTU MANAGEMENT & SALES ist Ihr Partner:  
Keiner gewinnt alleine!



### Seminar 1: 2-tägig – Basics

- Erfolgreiche Selbstführung
- Wirkungsvolle Selbstreflexion als Führungskraft
- Stress und Burnout aus medizinischer Sicht (unter Mitwirkung eines Mediziners)
- Die HRV-Analyse (Mediziner)
- Resilienzfaktoren zur Erhaltung und Entwicklung von Stabilität in herausfordernden Situationen
- Gefährliche Stressoren und Tipps zu Regeneration

### Seminar 2: 2-tägig - Denkweisen und Einstellungen

- Förderliche Denkweisen und Einstellungen entwickeln
- Wie Motivation gelingt
- Selbstmotivation – ein Erfolgsfaktor!
- Richtige Entscheidungen in unsicheren Situationen treffen
- Transfer und Maßnahmen für die Praxis

### Seminar 3: 2-tägig - Gute Grenzen setzen

- Achtsamkeit – eigene und andere Grenzen wahrnehmen
- Was sind innere Antreiber?
- Widerstände rechtzeitig erkennen
- Die Lösung von Konflikten
- Unbequeme Botschaften besser mitteilen
- Transfer und Maßnahmen für die Praxis

### Didaktik – Gewonnen wird auf dem Platz!

Wir legen Wert auf große Praxisorientierung. Das gilt für die Auswahl der Übungen und die Vermittlung. Die Inhalte basieren auf dem wissenschaftlich abgesicherten Programm „Gelassen und sicher im Stress“ von Prof. Gert Kaluza. Damit das neue Wissen sich im Arbeitsalltag verankert, verlaufen die Seminare nach einem vielfach erprobten Muster:

- Was sind Ihre Erwartungen?
- Auseinandersetzung mit der aktuellen Haltung zum Thema
- Input zur Bedeutung der Themen
- Praktische Übungen (angestrebt: größter Zeitanteil)
- Ideen zur Übertragung der Themen in den Arbeitsalltag
- Praktische Übungen zur Anwendung / Vermittlung (ggf. Fallbesprechungen)

### Methoden

Trainer-Input, Einzelübungen, Partnerübungen, Gruppenübungen, Bearbeitung von Praxisfällen, Diskussionen, Feedback

# HTU

MANAGEMENT & SALES  
CONSULTING