

Bitte hier klicken, falls die E-Mail nicht richtig angezeigt wird.

SEMINARE FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE
MANAGEMENT
DR. A. KITZMANN
INSTITUT



Ausgabe Februar 2016

Ihr Weiterbildungs-Newsletter

TopThema: Betriebliches Gesundheitsmanagement

Bitte fordern Sie unsere [Termine 2016](#) an!

Inhaltsverzeichnis

[Betriebliches Gesundheitsmanagement](#)

[E-Learning](#)

[Beziehungskompetenz im Business](#)

[Stattfindungsgarantie - Mit unseren Seminaren können Sie rechnen!](#)

Betriebliches Gesundheitsmanagement

"Wem Gesundheit fehlt, dem fehlt alles", sagt ein französisches Sprichwort. Wie wahr dieses Sprichwort ist, erkennt man erst, wenn die eigene Gesundheit angegriffen ist. Die Hinweise auf Prävention, Vorsorge, gesunde Lebensführung werden von vielen Menschen so lange ignoriert, wie es eben geht. Auch dies ist eine Ursache für die Zunahme von Krankheiten und psychischen Beeinträchtigungen am Arbeitsplatz. Weitere Faktoren für die Gesundheitsgefährdung am Arbeitsplatz sind täglicher Stress, steigende Verantwortung und eine hohe Erwartung seitens der Kollegen, der Vorgesetzten und nicht zuletzt aus eigenem Antrieb. Sich diesem Druck zu entziehen bzw. lässig damit umzugehen, erfordert eine hohe Kompetenz, die nicht jede und jeder an den Tag legen kann. Denn was treibt uns mehr an als der Wunsch, eine angesehene und gute Arbeitskraft zu sein?

Dass Krankheiten und psychische Belastungen keine adäquaten Gesprächsthemen am Arbeitsplatz sind, ist allgemeiner Konsens. Burn-out wird mehr als ein Schlagwort verwendet als den wirklichen Hintergrund dieser Erkrankung ernst zu nehmen. Offen mit Suchterfahrungen umzugehen, führt nicht selten zu Diskriminierung und Ausschluss am Arbeitsplatz. Dass auch ein Hexenschuss eine Folge eines krankmachenden Arbeitsumfeldes sein kann, möchte kaum jemand glauben. Ebenso gehören Kopfschmerzen und Verspannungen zu den meist genannten Einschränkungen und sie sind nicht ausschließlich der technischen Ausstattung geschuldet.

- 17% aller Erwerbstätigen sehen sich am Arbeitsplatz psychisch belastet.
- 26% aller Führungskräfte sind in besonderer Weise durch

Mit Praxis-Seminaren noch erfolgreicher werden:

Betriebliches
Gesundheitsmanagement

Münster

10.03.2016 - 11.03.2016
02.06.2016 - 03.06.2016
29.09.2016 - 30.09.2016
10.11.2016 - 11.11.2016

Beziehungskompetenz im
Business

Münster

03.03.2016 - 04.03.2016
06.06.2016 - 07.06.2016
01.09.2016 - 02.09.2016
24.11.2016 - 25.11.2016

Rhetorik

Münster

29.02.2016 - 01.03.2016
11.04.2016 - 12.04.2016
02.06.2016 - 03.06.2016
04.07.2016 - 05.07.2016
08.09.2016 - 09.09.2016
27.10.2016 - 28.10.2016
01.12.2016 - 02.12.2016

Hamburg

21.03.2016 - 22.03.2016
09.05.2016 - 10.05.2016
14.07.2016 - 15.07.2016
26.09.2016 - 27.09.2016
10.11.2016 - 11.11.2016

München

25.04.2016 - 26.04.2016
21.07.2016 - 22.07.2016
13.10.2016 - 14.10.2016

Berlin

18.02.2016 - 19.02.2016

Stress und Druck gefährdet.

- 18% und mehr in technischen und akademischen Arbeitsfeldern leiden unter psychischen Belastungen.

Diese Zahlen aus dem Jahr 2013 sind ein deutliches Votum dafür, sich über betriebliches Gesundheitsmanagement zu informieren und Maßnahmen zu ergreifen. Ein erster und sicherlich einfacher Schritt ist die Ausstattung mit ergonomisch-angepassten Möbeln, dem Angebot von Steh- und mobilen Tischen sowie einem angenehmen Raumklima. Sich dem Thema psychischer Belastungen anzunehmen, kann durch Vorträge geschehen, der Implementierung von externen Beratungsangeboten oder der Schulung Einzelner zum betrieblichen Sucht- oder Mobbingberater.

Unternehmen, die Vorsorge betreiben und zugleich das Augenmerk auf die Gesundheit lenken wollen, sind gut beraten, sportliche und entspannende Aktivitäten anzuregen. Ein Unternehmenslauf kann nicht nur für karitative Zwecke initiiert werden, selbiges gilt für die Gründung von betriebsinternen Sportgruppen. Sportliche Betätigung ist für viele ein Mittel, Stress abzubauen und sich erneut zu motivieren. Darüber hinaus fördern gemeinsame Aktivitäten den Zusammenhalt und machen Spaß, der wiederum Wohlbefinden und Entspannung auslöst. Entspannungsangebote wie Yoga oder Massage können im Betrieb realisiert werden, indem Fachkräfte für offene bzw. mobile Angebote zur Verfügung stehen. Kurze Wege und greifbare Möglichkeiten lenken den Blick auf das eigene Engagement, sie wecken Wünsche und veranlassen im besten Falle zum sofortigen Handeln. Dem eigenen inneren Schweinehund zu begegnen und sich aktiv für eine gesunde Lebensführung zu entscheiden, ist nicht einfach. Ein Arbeitgeber, der hier Hilfestellung bietet und für vielfältige Möglichkeiten sorgt, nimmt seine Fürsorgepflicht wahr und steht auf Seiten derer, die für ihn das Wichtigste sind: gesunde Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer.

Haben Sie Fragen zum Seminar? Das Management-Institut Dr. A. Kitzmann antwortet Ihnen gern persönlich. Bitte rufen Sie uns dazu unter [0251/202050](tel:0251202050) an oder schreiben Sie eine E-Mail an info@kitzmann.biz. Wir freuen uns über Ihre Rückmeldung.

23.05.2016 - 24.05.2016
15.09.2016 - 16.09.2016
24.11.2016 - 25.11.2016

Konfliktmanagement und Kommunikationstraining

Münster

14.04.2016 - 15.04.2016
27.06.2016 - 28.06.2016
22.09.2016 - 23.09.2016
24.11.2016 - 25.11.2016

Hamburg

25.02.2016 - 26.02.2016
07.11.2016 - 08.11.2016

München

03.03.2016 - 04.03.2016
18.07.2016 - 19.07.2016
17.11.2016 - 18.11.2016

Berlin

10.03.2016 - 11.03.2016
11.07.2016 - 12.07.2016
10.10.2016 - 11.10.2016



E-Learning

Bekommen Sie einen ersten Eindruck von unserem vielfältigen E-Learning Programm! In den kommenden Newsletter Ausgaben können Sie sich Kurzbeiträge zum Thema "Mitarbeitergespräche führen" anschauen.

Klicken Sie dazu bitte auf den folgenden Link:
["Das Mitarbeitergespräch" \(Video\)](#)

Beziehungskompetenz im Business

Nur im privaten Rahmen dürfen wir uns die Menschen aussuchen, mit denen wir unsere Zeit verbringen wollen. Im Arbeitsalltag ist dies nicht der Fall: Vorgesetzte, Kolleginnen

und Kollegen - sie alle haben ihre Besonderheiten und Persönlichkeiten, mit denen wir uns auseinandersetzen müssen. Im Vorteil sind jene, die Beziehungskompetenz haben und es verstehen, mit Menschen umzugehen.

Eine Kompetenz im Umgang mit anderen Menschen haben wir alle, nur sind unsere Eigenheiten nicht immer förderlich für gute Beziehungen, ein vertrauensvolles Miteinander und hilfreiche Netzwerke. In den meisten Fällen sind wir uns unserer Beziehungskompetenz nicht bewusst. Dieses lässt sich ändern. Um einen Kontakt zum Gegenüber herzustellen, sich auf das Verhalten anderer einzustellen und sich anzupassen, so dass ein Miteinander möglich ist, braucht es nicht nur Wissen, sondern auch Übung und Mut. Im Vordergrund steht das eigene Verhalten:

- Was hält mich davon ab, Menschen anzusprechen?
- Warum fällt es mir schwer, Forderungen zu formulieren?
- Warum kann ich eigentlich nicht "Nein" sagen?

Sind Antworten auf diese Fragen gefunden, ist Veränderung möglich. Denn in vielen Fällen zeigen die Antworten für ein solches Verhalten unrealistische Befürchtungen auf. Erfolgt eine kritische Auseinandersetzung mit den eigenen Gedanken, verflüchtigen sich die Bedenken von allein. Die Feststellung von Paul Watzlawick, man könne nicht nicht kommunizieren, macht deutlich, dass jede und jeder von uns pausenlos Beziehungen gestaltet und an deren Bestand mitwirkt. Dieses unbewusst zu tun, bedeutet, eigene Fehler stets zu wiederholen, sich immer wieder mit denselben Menschen um Kleinigkeiten zu bekriegen, Chancen für die eigene Entwicklung zu versäumen. Bekommt das Beziehungs- und Selbstmanagement einen besonderen Stellenwert im täglichen Arbeitsleben, verändern sich die persönlichen Kontakte, auch in langandauernden Beziehungskonstellationen.

Im Zusammenhang mit dem Wissen um Persönlichkeits- und Entwicklungspsychologie wird deutlich, warum manche Menschen sich so und nicht anders verhalten. Gepaart mit den Theorien rund um Kommunikation eröffnet sich ein Feld, das es erlaubt, Kommunikation mit diesen Menschen zu gestalten. So werden Strategien sichtbar, die eingesetzt werden können, um Kommunikationsmuster so zu verändern, dass sie anders funktionieren als zuvor. Bekommt ein Gegenüber etwas Anderes zu hören als die Antwort, die immer schon gegeben wurde, dann ist er oder sie zunächst verwirrt und muss sich anders positionieren. Denn das ist das Geheimnis von zwischenmenschlichen Beziehungen: Verändert eine Seite ihre Kommunikation und ihr Verhalten, muss sich auch die andere Seite verändern. Sind solche Mechanismen erst einmal in Bewegung gebracht, verändern sich Beziehungen.

TIPP: Veränderungen funktionieren nie von heute auf



Haben Sie Fragen zum Seminar? Das Management-Institut Dr. A. Kitzmann antwortet Ihnen gern persönlich. Bitte rufen Sie uns dazu unter [0251/202050](tel:0251202050) an oder schreiben Sie eine E-Mail an info@kitzmann.biz. Wir freuen uns über Ihre Rückmeldung.

morgen. Erwarten Sie nichts Unmögliches, auch nicht von sich selbst!

Wer über eine positive Beziehungskompetenz verfügt, ist in der Lage, Gespräche konstruktiv zu führen, zwischen Sachargumenten und persönlichen Spitzfindigkeiten zu unterscheiden und Gesprächspartner für sich zu gewinnen. In manchen Zusammenhängen reicht ein erster positiver Eindruck, um langfristig gute Kontakte aufzubauen. Manchmal muss es ein Problemgespräch sein, um Schwierigkeiten aus der Welt zu schaffen. Auch das tägliche Kantinegespräch ist für die Gestaltung der Beziehungen untereinander verantwortlich.

Beziehungskompetenz ist im Berufsleben wichtig. Sie gestaltet nicht nur das tägliche Miteinander am Arbeitsplatz, sondern hilft auch in folgenden Bereichen:

1. Networking und Small Talk
2. Vorstellungen und Präsentationen
3. Gehaltsverhandlungen und schwierige Gespräche



Stattfindungsgarantie - Mit unseren Seminaren können Sie rechnen!

Mit uns erhalten Sie Planungssicherheit, denn wir bieten Ihnen eine Durchführungsgarantie für alle unsere Seminare. Jederzeit können Sie uns unter

Telefon: +49 251 202050

erreichen. Durch Ihre Teilnahme profitieren Sie auch vom Erfahrungswissen anderer!

Service-Links

- [Online-Version des Newsletters](#)
- [Newsletter weiterempfehlen](#)
- [Kontakt](#)
- [Newsletter abbestellen](#)

Management-Institut Dr. A. Kitzmann auf:



Unsere iPhone-App zum Download:



Impressum

Herausgeber:

Management-Institut Dr. A. Kitzmann

Geschäftsführer:

Dr. Arnold Kitzmann

Dr. Jana Völkel-Kitzmann

Dr. Gunnar Kitzmann

Dorpatweg 10, 48159 Münster

Telefon: +49 251 202050

Telefax: +49 251 2020599

E-Mail: info@kitzmann.biz

Internet: www.kitzmann.biz