

## Gesundheitsmanagement: Führungskräfte als Multiplikatoren für mehr Balance

### Einfach - gesund - führen

Wie ein erfolgreiches mittelständisches Unternehmen die Führungskräfte auf gesunden Erfolg trainiert und somit zugleich Führungsqualität und Gesundheit verbessert.

### Die Situation des Kunden

Der namenhafte Dienstleister in der Technologiebranche mit über 700 Mitarbeitern und 60 Führungskräften sichert komplexere Lösungen und Projekte für anspruchsvolle Kunden. Die Digitalisierung fordert alle Berufsgruppen, wie Ingenieure, Techniker aber auch die administrativen Bereiche wie Finanzen. Projektlaufzeiten für Bauten haben sich in letzten 10 Jahren um ca. 30% verkürzt. Durch den stetig wachsenden Veränderungsdruck fühlen sich die Mitarbeiter unsicher, gestresst und haben mit Überlastung, teilweise auch Burnout-Symptomen zu kämpfen. Viele Aktionen zur Verbesserung der Gesundheit wurden bereits angeboten, aber nicht genutzt.

Die Geschäftsführung will durch Training der Führungskräfte die Leistungskraft aller Mitarbeiter sichern, als auch in die Gesundheit und Motivation der Belegschaft investieren.

### Der Auftrag an personal-point

Der personal-point Geschäftsführer Dr. Dirk Seeling wurde zunächst damit beauftragt, einen Impulsvortrag auf der Führungskräfte-tagung zu halten. Danach sollte der Veränderungsprozess begleitet werden. Auf Basis einer Online-Befragung zum IST-Zustand sollte die aktuelle Balance-Bilanz der Mitarbeiter erfasst werden. Führungskräfte und Mitarbeiter sollten sensibilisiert werden, um sich bewusster mit Ihrer Gesundheit auseinander zu setzen. Ziel soll es sein, ein Signal für die Wertschätzung untereinander und die Bedeutung der Gesundheit der Mitarbeiter zu senden und gemeinsam Lösungen zu finden und umzusetzen.

### Das Vorgehen und die Ergebnisse

- Im **Führungskräfte-training Modul 1** werden 60 Führungskräfte für Stressursachen und -folgen sowie wertschätzende Kommunikation mit Mitarbeitern sensibilisiert.

1	2	3
Modul 1 Basismodul	Modul 2 Vertiefungsmodul	Modul 3 Führungskräfte-tagung
<ul style="list-style-type: none"><li>• Dauer: 2 Tage</li><li>• Termin: Jun./Juli 2015</li></ul> <p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>□ Persönlichkeit</li><li>□ Überzeugungen</li><li>□ Balance und Performance</li><li>□ Problemlösemethoden</li><li>□ Akute und kontinuierliche Selbstregulation</li><li>□ Führungshaltung</li><li>□ Grundlagen Kommunikation</li><li>□ Selbst- &amp; Fremd-Achtsamkeit</li><li>□ Transfersicherung</li><li>□ Plan: Mitarbeiter-WS I</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dauer: 2 Tage</li><li>• Termin: Sept./Okt 2015</li></ul> <p>Vorher: Balance-Online-Bogen</p> <p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>□ Umsetzungserfahrung</li><li>□ Ergebnisse MA-WS</li><li>□ Online-Befragungsergebnisse</li><li>□ Konfliktmanagement</li><li>□ Besprechungsmanagement</li><li>□ Balance-Kultur sichern</li><li>□ Individuelle Maßnahmen</li><li>□ Plan Mitarbeiter-WS II</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dauer: 1 Tag</li><li>• Termin: Jan.2016</li></ul> <p>Vorher:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Vertiefungsthemen erfragen</li></ul> <p>Inhalt:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Diskussion der Führungsthemen</li><li>- Integration von Ideen in Instrumente, Struktur</li><li>- Stabilisierung der Change-Aktivitäten</li></ul>
<p><b>Methoden:</b> Erleben, Input, Lernen am Trainermodell, Übung (Rollenspiele vorgeben), Laminat-Kärtchen (Erinnerung), Vertiefung mit Echtfällen.</p>		

- **Umsetzung in den Alltag:** Nach den Trainingsmodulen führen die Führungskräfte in ihrem Team eine **Mitarbeiterbesprechung** durch, in denen Mitarbeiter Ideen zur Stressreduktion in Ihrem Team entwickeln. Fokus: „Quick-Wins, die wir selbst umsetzen können“.
- **Im Führungskräfte-training Modul 2** berichten die Führungskräfte über Ihre Erfahrungen und gefundenen Ideen. Ein reger Austausch multipliziert rasch neue Ideen. Die Vertiefung des Wissens über Kommunikation und Besprechungsmanagement sowie Gesundheitsmanagement stabilisiert die neuen Führungsmuster. Die Ergebnisse aus der Online-Befragung wurden je Team ausgewertet und mit der Führungskraft besprochen.
- **Umsetzung in den Alltag:** Die Befragungsergebnisse wurden mit den Mitarbeitern zusammen reflektiert. Der Feedbackprozess wird somit etabliert.
- Die Hochschule Bonn-Rhein-Sieg begleitete die Trainings mit einer **wissenschaftlichen Studie** zum Thema „Effekte auf Herzratenvariabilität und subjektivem Empfinden“.

### Die Ergebnisse

Obwohl der betriebliche Stresspegel der Teilnehmer während des 2. Moduls deutlich erhöht war, waren die Teilnehmer von der Wirkung des Gesamtkonzepts überzeugt, auch die Studie konnte einen positiven Effekt aufzeigen. Zudem wurden bereits einige schnell umsetzbare Maßnahmen gegen Stress in den Teams umgesetzt.