



Praxistransfer: Kader in gesunder Führung schulen

Forum BGM Zürich, virtuelle Veranstaltung, 04.02.2022

Referent/in: Reto Etterli, A&O-Psychologe, MSc FHNW, Präventionsberater BGM, Suva

suva

Zur Person

Privat

- Reto Etterli
- verheiratet, zwei Kinder
- wohnhaft in Kappel am Albis

Ausbildung

- Lehrer-Ausbildung
- Psychologie-Studium mit Schwerpunkten
Arbeits-/Organisations-/Personalpsychologie
MSc FHNW
- Notfallpsychologe SBAP

Aktuelle Funktion

- Präventionsberater Betriebliches Gesundheitsmanagement, Suva
- Schwerpunkte:
 - Schlaf/Erholung
 - Schicht-/Nachtarbeit
 - Homeoffice
 - Belastungen/Ressourcen
 - Gesunde Führung
 - Persönliche Unfallprävention



Agenda und Ziele der Parallelveranstaltung 4

- Bedeutung/Nutzen einer «Gesunden Führung»
- Überblick über Ziele und grobe Agenda des Kaderworkshops «Gesunde Führung»
- Rahmenbedingungen des Kaderworkshops «Gesunde Führung»

> Flankierend: Erlebbare Elemente des Kaderworkshops

- Diskussion über Statements hinsichtlich «Gesunde Führung»
- «Ich bin ein achtsames Vorbild» > Achtsamkeitsübung

Diskussion über Statements hinsichtlich «Gesunde Führung»

«Für die eigene Gesundheit ist jeder selber verantwortlich. Als Vorgesetzte/-r kann ich hier nicht viel beitragen (Stichwort Freizeit).»

suva

Statement für Gruppe/Raum 1 und 2

«Ist Gesundheit Führungssache?»

suva

Statement für Gruppe/Raum 5 und 6

«Wer glaubt, keine Zeit für seine Gesundheit zu haben, wird früher oder später Zeit zum Kranksein haben müssen.»

Chinesisches Sprichwort

suva

Statement für Gruppe/Raum 3 und 4

«Muss ich mich gesund ernähren, mich genügend bewegen und stressfrei leben, um ein Vorbild für meine Mitarbeitenden zu sein?»

suva

Statement für Gruppe/Raum 7 und 8

Bedeutung/Nutzen einer «Gesunden Führung»

Fürsorgepflicht der Führungsperson gegenüber Mitarbeitenden

Wegleitung zum Arbeitsgesetz
II. Gesundheitsschutz und Plangenehmigung
Art. 6 Pflichten der Arbeitgeber und Arbeitnehmer

ArG

Art. 6

Artikel 6

Pflichten der Arbeitgeber und Arbeitnehmer

¹ Der Arbeitgeber hat Massnahmen zu treffen, die den besonderen Verhältnissen des Betriebes zum Schutze der Gesundheit der Arbeitnehmer angemessen sind.

² Der Arbeitgeber hat Massnahmen zu ergreifen, die gewährleisten, dass die Gesundheit der Arbeitnehmer durch die betrieblichen Einrichtungen nicht gefährdet wird.

^{2bis} Der Arbeitgeber hat Massnahmen zu ergreifen, die gewährleisten, dass die Gesundheit der Arbeitnehmer durch die betrieblichen Einrichtungen nicht gefährdet wird, mit Ausnahme der Fälle, in denen dies aus technischen Gründen nicht möglich ist.

³ Für den Gesundheitsschutz hat der Arbeitgeber die Arbeitnehmer zur Mitwirkung heranzuziehen. Diese sind verpflichtet, den Arbeitgeber in der Durchführung der Vorschriften über den Gesundheitsschutz zu unterstützen.

⁴ Durch Verordnung wird bestimmt, welche Massnahmen für den Gesundheitsschutz in den Betrieben zu treffen sind.

Der Arbeitgeber ist verpflichtet, zum Schutze der Gesundheit der Arbeitnehmer alle Massnahmen zu treffen, die nach der Erfahrung notwendig, nach dem Stand der Technik anwendbar und den Verhältnissen des Betriebes angemessen sind. Er hat im weiteren die erforderlichen Massnahmen zum Schutze der persönlichen Integrität der Arbeitnehmer vorzusehen.

² Der Arbeitgeber hat insbesondere die betrieblichen Einrichtungen und den Arbeitsablauf so zu gestalten, dass Gesundheitsgefährdungen und Überbeanspruchungen der Arbeitnehmer nach Möglichkeit vermieden werden.

«Gesundes Führen ist die positive direkte oder indirekte Einflussnahme auf den Arbeitskontext und das Verhalten von Mitarbeitenden in einer Organisation, mit dem Ziel, die Leistungsfähigkeit, die Gesundheit und das Wohlbefinden der Belegschaft nachhaltig zu erhalten und zu fördern.»

Quellenangabe: <https://www.senseble.de/bgm/gesund-fuehre>

Bedeutung/Nutzen einer «Gesunden Führung»

Ergebnisorientierte Führung

- Sie führen nach Zielen und Ergebnissen
- Sie geben klare Vorgaben und Aufgabenstellungen



Inspirierende Führung

- Sie führen durch Motivation
- Sie fördern eigenständiges Denken



Gesunde Führung

- Sie gehen achtsam mit sich und Ihren Mitarbeitenden um
- Sie achten auf genügend Erholung und Warnsignale bei sich und Ihren Mitarbeitenden
- Sie sind Vorbild
- Sie übernehmen Verantwortung für die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden

Voraussetzungen für eine gesunde Führung



Unternehmensbezogene Bedingungen

Präventionskultur

Die **Präventionskultur** beschreibt, warum **Gesundheit und Sicherheit** als feste Bestandteile in der **Unternehmenskultur verankert** sind und gelebt werden (Suva).

Organisationale Unterstützung

Organisationale Unterstützung zeigt sich darin, wie die **Beschäftigten wertgeschätzt** und in ihren **Interessen** vom eigenen Unternehmen **wahrgenommen** werden (Rhoades & Eisenberger, 2002).

Voraussetzungen für eine gesunde Führung



Individuelle Charakteristika

Führungsmotivation Die **Führungsmotivation** beschreibt, ob eine Führungsrolle aus **Freude** und **Interesse** an der Tätigkeit (intrinsische Motivation) oder aus **instrumentellen**, z.B. finanziellen **Gründen** (extrinsische Motivation) wahrgenommen wird (Gagné et al., 2014).

Achtsamkeit Achtsamkeit ist durch eine spezifische Form der **Aufmerksamkeitslenkung** gekennzeichnet, die auf den **gegenwärtigen Moment** gerichtet ist und eine **nicht wertende Haltung** beinhaltet (Brown & Ryan, 2003; Kabat-Zinn & Kappen, 2013; Michlak, Heidenreich & Williams, 2012).

Gesunde Vorgesetzte fördern die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden

- Wenn Mitarbeitende realisieren, dass ihr Vorgesetzter fortlaufend seine eigenen gesundheitlichen Grenzen überschreitet, liegt die Vermutung nahe, dass die Mitarbeitenden denken, diese «Leistung» werde auch von ihnen erwartet.
- Führungskräfte, die nicht auf ihre Gesundheit achten, tun dies auch bei ihren Mitarbeitenden nicht, da sie oft gar nicht in der Lage sind, Warnsignale frühzeitig zu erkennen.
- In Unternehmen, in denen das mittlere Management psychisch gesund führt, haben die Mitarbeitenden eine um 40% bessere psychische Gesundheit als in Unternehmen, in denen das mittlere Management schlecht abschneidet.

Überblick über Ziele und grobe Agenda des Kaderworkshops «Gesunde Führung»

Ziele

- Gesundheit als bedeutendste Voraussetzung anerkennen
- Persönliche Vorbildrolle reflektieren
- Sich seiner Achtsamkeit bewusst werden und Achtsamkeitsübungen erleben
- «Gesunde» Führungsinstrumente kennenlernen
- Veränderungsprozesse einschätzen
- Persönliche Massnahmen hinsichtlich einer «Gesunden Führung» planen

Agenda



Gesundheit als Wert



Vorbild sein



Achtsam sein



Rad der gesunden Führung



Veränderungsprozesse



Reflexion und Umsetzung

Achtsamkeits-Parcours



Achtsames Zuhören (2 Pers.)



Progressive Muskelrelaxation



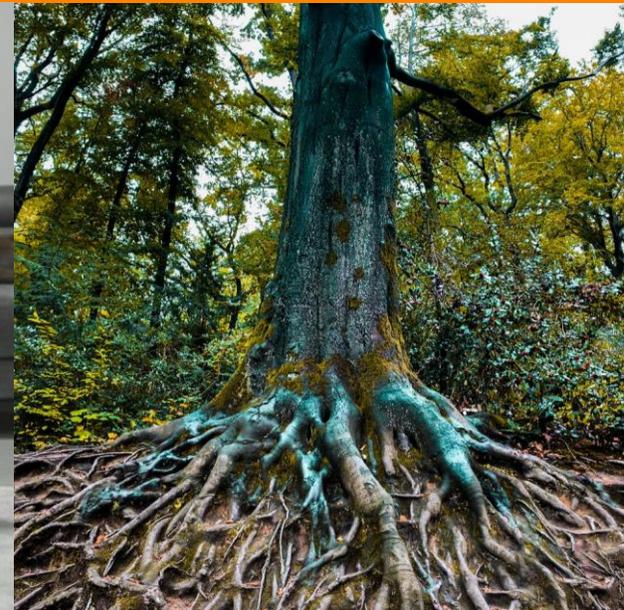
Bewegte Pause



Achtsamkeits-Test



Body Scan

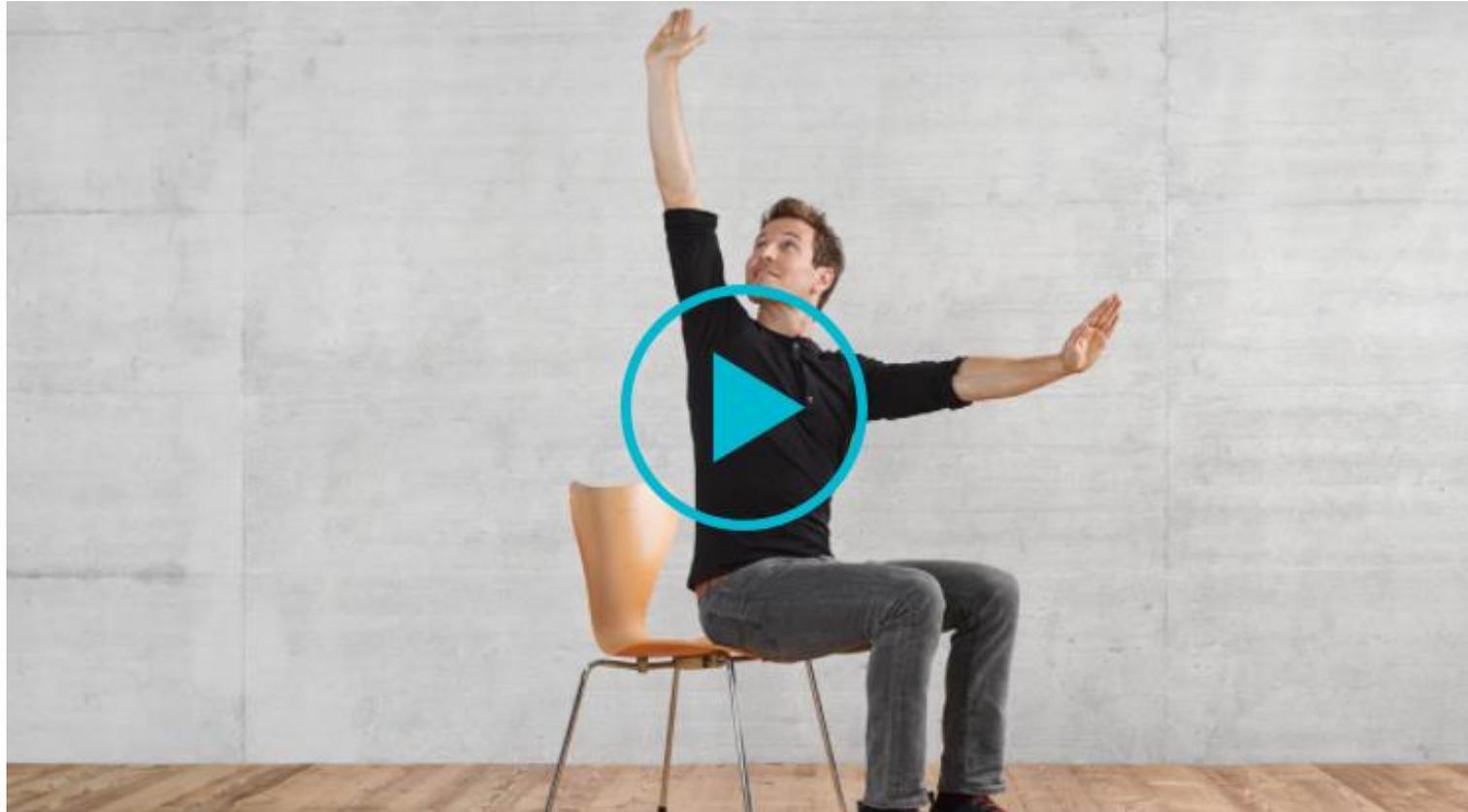


Verwurzeln



Atem 3-3-6

Achtsamkeitsparcours: «Bewegte Pause» Vielsitzer-Flow



Achtsamkeitsparcours: «Atem 3-3-6»

Setzen oder legen Sie sich entspannt hin und fokussieren Sie sich auf Ihre Atmung. Achten Sie darauf, dass Sie möglichst durch die Nase tief «in den Bauch» ein- und anschliessend durch die Nase oder den Mund wieder ausatmen.

Das geht so:

- 3 Sekunden tief einatmen
- 3 Sekunden halten
- 6 Sekunden ausatmen

- Wiederholen Sie das Ganze 3-mal und verlängern Sie dann die Ausatmung auf 8 Sekunden, nach weiteren 3 Wiederholungen auf 10 Sekunden, 12 Sekunden und so weiter...
- Machen Sie die Übung während 5 bis 10 Minuten.

Agenda



Gesundheit als Wert



Vorbild sein



Achtsam sein



Rad der gesunden Führung



Veränderungsprozesse



Reflexion und Umsetzung

Rad einer gesunden Führung



Rahmenbedingungen des Kaderworkshops «Gesunde Führung»

Kaderworkshop
«Gesunde Führung»
ab sofort buchbar
und ab Juni 2022
durchführbar!

- Der Workshop richtet sich alle Betriebe und deren Führungspersonen. Er wird von einer Fachperson der Suva begleitet, ist multimedial und interaktiv gestaltet, schafft Dialogräume und leitet zur Reflexion an.
- Der Workshop findet in Gruppen à 12 Personen statt.
- Der Workshop dauert 4 Stunden. Pro Tag werden maximal 2 Workshops durchgeführt.
- Der Kunde stellt geeignete Räumlichkeiten für den Workshop zur Verfügung. Benötigt werden zwei Räume, die nahe beieinander liegen und der Anzahl Teilnehmenden entspricht.
- Die notwendige Infrastruktur und Technik wird vom Kunden bereitgestellt: Sitzgelegenheiten für alle Teilnehmenden, Tische, Stromanschluss, Beamer, Lautsprecher, Flipchart.

Sind Sie interessiert?

«Gesunde Führung» ist lernbar und nachhaltig. Verlangen Sie von uns ein detailliertes Angebot.

**Vielen Dank
für Ihr Interesse**

Kontakt: reto.etterli@suva.ch

Informationen auf
www.suva.ch/praeventionsmodule

Anfragen auf
praeventionsmodule@suva.ch