

# Module im Überblick

Module	Termine	Inhalte
<b>Modul 1:</b> „Fit Für Führung“: Einführung und Überblick	4.5.2022 16.00 – 17.00 (Bienert)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Warum „Fit Für Führung“?</li> <li>▪ Ihre Projektbegleiter</li> <li>▪ Gesunde Führung: Was ist und wer braucht das?</li> <li>▪ Gesundheit in der (Hoch)Schule</li> <li>▪ Grundpfeiler Bewegung</li> <li>▪ „Fit Für Führung“: Projektablauf und Hauptinhalte</li> </ul>
<b>Modul 2:</b> Dein Start in eine Führungsposition	11.5.2022 16.00 – 17.00 (Bienert)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Führung</li> <li>▪ Sandwichposition</li> <li>▪ Kommunikation als Führungsinstrument</li> <li>▪ Rollen einer Führungskraft</li> <li>▪ Finde deinen richtigen Führungsstil!</li> <li>▪ Führungsgrundsätze und Erfolgsfaktoren</li> </ul>
<b>Modul 3:</b> Rahmenbedingungen für die Gestaltung gesunder Arbeit	18.5.2022 16.00 – 17.00 (Seidel)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fakten zur Arbeits- und Gesundheitssituation in Deutschland</li> <li>▪ Trends für die Arbeitswelt von morgen (Arbeit 4.0)</li> <li>▪ Beschäftigtenbindung und die Konsequenzen</li> <li>▪ Arbeitsbedingungen in Deutschland</li> <li>▪ BGF &amp; BGM</li> <li>▪ Gefährdungsbeurteilung</li> <li>▪ Fazit: Arbeitsfähigkeit ausbauen</li> </ul>
<b>Modul 4:</b> Zentrale Gesundheitsbausteine	25.5.2022 16.00 – 17.00 (Bienert)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Überblick</li> <li>▪ Bewegung</li> <li>▪ Ernährung</li> <li>▪ Schlaf</li> </ul>

# Module im Überblick

Module	Termine	Inhalte
<b>Modul 5:</b> Phänomen Stress verstehen und bewältigen	1.6.2022 16.00 – 17.00 (Brzank)	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Belastung und Beanspruchung: zwei zentrale Einflüsse</li><li>▪ Verstehen Sie Stress?</li><li>▪ Die Anforderungen an Sie als (zukünftige) Führungskraft</li><li>▪ Psychische Gefährdungsbeurteilung</li></ul>
<b>Modul 6:</b> Führung in der New Work	8.6.2022 16.00 – 17.00 (Bienert)	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ VUCA</li><li>▪ Agile Führung</li><li>▪ Regeln gesunder Führung</li><li>▪ Work-Life-Balance: Alles im Lot?</li></ul>
<b>Modul 7:</b> Gesunde Selbst- und Unternehmensführung	15.6.2022 16.00 – 17.00 (Bienert)	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Das „Big Five“ Konzept</li><li>▪ Perspektive Wirtschaftlichkeit: Was bringt´s?</li><li>▪ Unternehmenskultur gestalten</li><li>▪ Gesundheit in der Restrukturierung</li></ul>
<b>FFF Abschluss-Meeting</b>	17.6.2022 10.00 – 13.00 (alle)	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Projektreview: Ergebnisse und Bewertung</li><li>▪ Auszeichnung der Top-Teams</li><li>▪ Spiel &amp; Spaß</li><li>▪ Virtuelle Übergabe der FFF Zertifikate</li></ul>