

Module im Überblick

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

Module im Überblick

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