



**M A B A L A N C E**  
Business in Motion

# Führungsbalance führt Ihre Organisation zum Erfolg

## Führen in Balance mit mentaler und körperlicher Gesundheit

Studien belegen, dass sich durch eine gesundheitsorientierte Führung

- die Krankheitsquote reduziert (mentale und körperliche Krankheit)
- die Mitarbeiterzufriedenheit und Mitarbeitermotivation steigern lässt
- der Stresslevel sowie die emotionale Erschöpfung verringert
- die Arbeitskraft langfristig erhält



## Mein Credo: Ganzheitliche Weiterbildung zum gesunden Führen

- Wenn die Lösung in Körper und Geist übergeht, kehrt mehr Motivation, Resilienz, Gesundheit und Wohlbefinden in den Arbeitsalltag der Führungskraft.
- Nur eine Führungskraft, die sich selbst gesund führt und organisiert, kann Ihre Mitarbeiter mit einem Führungsstil in Balance managen.
- Organisationen müssen immer schneller und digitaler reagieren. Das löst Druck aus. Führungskräfte sind gefordert Ihren Stil an die neuen Rahmenbedingungen anzupassen. Ich zeige Führungskräften, wie Sie Ihre Mitarbeiter besser verstehen, motivieren und führen können, wenn konventionelle Methoden nicht mehr greifen.
- Führungsstärke bedarf hoher Sozialkompetenz, um wertschätzend und differenziert auf die Mitarbeiter einzugehen. Wenn die Selbstorganisationskompetenzen der Mitarbeiter durch gelungene Kommunikation steigen, steigt gleichzeitig der Umsatz der Organisation.

# Schwerpunkte der Führungsbalance

Mit meinen Modulen bereichere ich Ihre Führungskräfte vor Ort, als Online-Veranstaltung oder per Video. Die vorliegende Auflistung ist ein kleiner Auszug aus meinem Programm.

Bausteine / Module	Inhalte
<b>Gesund Führen in Zeiten von Pandemie – sich und andere</b>	Leistungsfähige sowie gesunde Führungskräfte und Mitarbeiter sind grundlegend für ein erfolgreiches Unternehmen (gerade in Zeiten von Veränderungen). Sie als Führungskraft spielen die zentrale Rolle, um Belastungen abzdämpfen. Zudem leisten Sie einen enormen Beitrag zum Erhalt von Gesundheit und Motivation der Mitarbeiter, vor allem im Homeoffice. Wie Sie selbst als Führungskraft gesund und leistungsfähig bleiben und sich Ihr Führungsverhalten auf die Gesundheit des Teams auswirkt, erfahren Sie in diesem Seminar. Erreichen Sie mit diesem Knowhow Ihre Unternehmensziele.
<b>Führungskräfte - Coaching</b>	Ziele präzisieren, Lernen richtig Grenzen zu setzen und gesund Führen - Erfahren Sie Führungskompetenz durch dieses Coaching.
<b>Motivation und Work-Life-Blending</b>	Eine gute Mischung von Freizeit und Arbeit ist wichtig für die Gesundheit der Mitarbeiter und damit die Wirtschaftlichkeit des Unternehmens. Das gelingt mit richtiger Arbeitsorganisation, Struktur und Planung der Führungskraft.
<b>Lead in Stressbalance</b>	Zum stressfreien Führen ist die innere Haltung der Führungskraft entscheidend. Dazu gibt es viele konkrete Tipps zur Umsetzung.
<b>Mindful Leadership</b>	Erhöhte Achtsamkeit ermöglicht es herausfordernde Situationen neu wahrzunehmen und (mit den Mitarbeitern) effektivere Problemlösungen zu finden. Der Unternehmenserfolg wird gesteigert.
<b>Sleep to Lead</b>	Führungskräfte benötigen gesunden Schlaf um hohem Leistungsanspruch gerecht zu werden. Fehlende Schlafhygiene wirkt sich schädlich auf die Gesundheit der Führungskraft und damit ineffektiv auf die Organisation aus.
<b>Resiliente Führungspersönlichkeit</b>	Durch innere Widerstandskraft und krisensichere Führung der Mitarbeiter den Unternehmenserfolg erhöhen.
<b>Fit von Kopf bis Fuß für Führungskräfte</b>	Ganzheitliches Training der Augen, des Geistes und der Füße. Ein koordinatives Brain Fit ermöglicht Führungskräften mehr Konzentration und Aufmerksamkeit, da neue neurale Netzwerke aufgebaut werden. Diese neuen Erlebnisse führen zu mehr Leistungsfähigkeit und wirken präventiv gegen Stress-Erkrankungen.
<b>Personal Training für Führungskräfte</b>	Personal Training hilft, das Potential zur erfolgreichen Führungskraft zu erweitern. Eine falsche Haltung vermittelt Unsicherheit und Schwäche. Eine aufrechte Haltung strahlt Vertrauen und Selbstbewusstsein aus und trägt zu einem souveränen Auftritt bei. Nur wenn es dem Körper gut geht, können sie auch als leistungsfähiger Chef gut funktionieren.



## M A B A L A N C E

Business in Motion

### Referenzen und Kompetenzen Mabalance

Thomas Walkowiak, Senior Manager Health & Safety, Harman Becker Automotive Systems GmbH, Karlsbad  
Um das Fazit vorweg zu nehmen: unsere Mitarbeiter\*innen sind begeistert von den tollen Angeboten von Frau Beck!  
Als Partner bei unseren jährlichen Gesundheitstagen oder regelmäßigen Kursen im Rahmen unseres Betrieblichen Gesundheitsmanagements ist Frau Beck ein fester und wichtiger Baustein.  
Frau Beck bringt eine fundierte Kompetenz in allen Bereichen der Gesundheit (z.B. Gesundes Führen, Prävention von Schmerzen, Balance im Homeoffice, Gesunder Schlaf, Stress - Balance, Rücken – Schmerzen vermeiden, Abnehmen) mit und ihre aufgeschlossene, motivierende Persönlichkeit machen die Teilnahme an ihren Angeboten zu einem besonderen Erlebnis, die sich positiv auf die Gesundheit und die Zufriedenheit der Mitarbeiter\*innen auswirkt.



- Dipl.-Pädagogin (Gesundheitspädagogin univ.)
- Betriebliche Gesundheitsmanagerin
- Trainerin für Gesundes Führen
- Geprüfte Beraterin für Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Trainerin für Gesundheitsorientierte Organisationskultur
- Trainerin für Psychosoziale Gesundheitsförderung
- Durchführung psychischer Gefährdungsbeurteilung
- Identifikation muskuloskelettaler Beschwerden und Präventionsmöglichkeiten
- Trainerin für Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Resilienz und Stressmanagement anerkannt nach §20 SGB V
- Trainerin-C: Fitness und Gesundheit
- Trainerin für Pilates, Faszien und Achtsamkeit