

Zertifikat

Hiermit bestätigen wir

Zertifikatsnummer: 23.36428-117274

München, Januar 2023

Christina Burkhardt

die Teilnahme sowie das erfolgreiche Bestehen der Abschlussprüfung am Weiterbildungsprogramm

Gesund(es) Führen - Wie Führungskräfte psychische Gesundheit am Arbeitsplatz ermöglichen, fördern und erhalten

Das Programm wurde in Zusammenarbeit mit FührungsforscherInnen, Psychotherapeuten und MedizinerInnen entwickelt und behandelte im Zeitraum vom 23.09.2022 - 27.01.2023 an 4 Präsenztagen, 5 Online-Sessions und anhand von selbstgesteuertem Lernen folgende Themen:

Themenblock 1: Einführung in Mentale Gesundheit

- ▶ Häufige Krankheitsbilder (Angst, Depression, Suchterkrankungen)
- ▶ Verlauf und Behandlung psychischer Erkrankungen
- ▶ Übliche Umgangsweisen mit psychischen Belastungen und Erkrankungen
- ▶ Wahrnehmung psychisch belasteter Mitarbeitenden
- ▶ Persönlicher Erfahrungsbericht

Themenblock 2: Mitarbeitergespräche mit Mental Health Fokus

- ▶ Führung und Mentale Gesundheit: Die Rolle von Führungsverhalten
- ▶ Gesundheitsförderliche Führung: Theoretisches Modell des Health oriented Leadership (HoL)
- ▶ Üben der Gesprächsführung in Rollenspielen mit professionellen Schauspielerinnen
- ▶ Videofeedback und Reflektion
- ▶ Erkennung von Frühwarnzeichen und Ansprache

Themenblock 3: (Selbst-) Führung

- ▶ Führungsgrundlagen
- ▶ Gesunde Selbstführung und Selbstfürsorge
- ▶ Abgrenzung zwischen Arbeit und Privatem

Themenblock 4: Spezialfall Burnout und Gefährdungsbeurteilung

- ▶ Unterschied Burnout und Depression
- ▶ Prävention stressbedingter Erkrankungen
- ▶ Gefährdungsbeurteilung: Pflichten, Durchführung und Beteiligte



Prof. Dr. Claudia Peus
Academic Program Director Gesund(es) Führen
Gründungsdirektorin des TUM Institute for LifeLong Learning
Geschäftsführende Vicepräsidentin der TUM



Dr. Anna Brzycky
Academic Advisor Gesund(es) Führen
Lehrstuhl für Forschungs- und
Wissenschaftsmanagement, TUM

Zertifikatsanhang

Das TUM Institute for LifeLong Learning unterstützt internationale Fachexpert*innen und Führungskräfte aus Wissenschaft, Wirtschaft und Gesellschaft dabei, den Herausforderungen des 21. Jahrhunderts durch wissenschaftlich fundierte und technologiegestützte Fach- und Führungskräfteentwicklung erfolgreich zu begegnen. Dazu bietet das Institute innovative Weiterbildungsangebote an, welche die neuesten Forschungsergebnisse aus den Technik- und Naturwissenschaften auf praxisorientierte Art vermitteln. Die Technische Universität München hat das TUM Institute for LifeLong Learning im Januar 2021 eröffnet, um die TUM als Ort des lebenslangen Lernens zu manifestieren.

Das Zertifikatsprogramm "Gesund(es) Führen" gibt mit evidenzbasierten und praxiserprobten Hilfestellungen einen ganzheitlichen Überblick über das Thema. Gleichzeitig erlernen die Teilnehmenden, wie psychische Belastungen bei sich selbst und anderen erkannt und adressiert werden können. Ziel ist es dabei, die Ausfallzeiten von Mitarbeitenden zu reduzieren bzw. zu vermeiden und die psychische Gesundheit der Mitarbeitenden im Unternehmen zu fördern. Zudem haben Teilnehmende die Gelegenheit, eine Vorreiterrolle im Umgang mit dem Thema einzunehmen und somit die sich verändernde Arbeitswelt positiv mitzugestalten.

Das Programm bietet neben einer Kombination aus Erfahrungen aus der Praxis und wissenschaftlichen Erkenntnissen begleitende Methoden wie Gruppencoaching und ein individuelles Führungsprofil zum Thema Gesund(es) Führen.