

Dr. med. Jan Vagedes



Thomas Friedrich



Rebecca Nyßen



Präsentismus und psychische Gesundheit bei Führungskräften

Die hohe Verantwortung von Führungskräften im Rahmen ihrer leitenden Position und ein überdurchschnittlich hohes Arbeitsaufkommen mit oftmals verkürzten Schlaf- und Erholungszeiten stellen hohe Anforderungen an die Fähigkeiten zur Regeneration und kompetenten vegetativen Regulation. Stress, Depressionen und Schlafstörungen werden dadurch begünstigt mit ggf. hohen Folgekosten für die Unternehmen durch verminderte Leistungsfähigkeit und möglichen Präsentismus.

In diesem Vortrag erhalten Sie sowohl wichtige Informationen wie es um die Gesundheit von Führungskräften bestellt ist, wie es um deren psychische Belastbarkeit steht als auch über welche Leistungspotenziale Führungskräfte verfügen.

Für die Regenerationsfähigkeit spielt das vegetative Nervensystem eine zentrale Rolle. Stress wirkt negativ auf die Funktionen des vegetativen Nervensystems und kann u. a. zu einem gestörten Schlaf führen. Zusammenhänge zwischen dem Stressniveau und der Schlafqualität unter Einbeziehung der vegetativen Regulationsfähigkeit zeigen sich auch in den Ergebnissen der Bachelorarbeit von Rebecca Nyßen (begleitet und supervidiert von SKOLAMED und dem ARCIM Institute (wiss. Leiter: Dr. Jan Vagedes)). Im Rahmen des Seminars wird Frau Nyßen die Ergebnisse dieser interessanten Analyse vorstellen.

Abschließend werden Methoden vorgestellt, mit denen man selbstständig die vegetative Regulationsfähigkeit trainieren und optimieren kann, so zum Beispiel durch Biofeedback-Techniken, die sich problemlos (auch) in den beruflichen Alltag integrieren lassen.

Dr. med. Jan Vagedes M.A., studierte Humanmedizin an der Ludwig-Maximilians-Universität sowie Philosophie an der Hochschule für Philosophie in München. Nach seiner Facharztausbildung (Pädiatrie) und Spezialisierung zum Neonatologen (Universität Tübingen), war er leitender Oberarzt an der Filderklinik, bis er die wissenschaftliche Leitung des ARCIM-Institutes (**A**cademic **R**esearch in **C**omplementary and **I**ntegrative **M**edicine) übernahm. Er ist Referent im In- und Ausland, einer seiner Schwerpunkte liegt im Bereich der Herz-Raten-Variabilität.

Rebecca Nyßen, hat Wirtschaftswissenschaften mit dem Schwerpunkt „Gesundheitsmanagement“ an der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg studiert und ihre Bachelorarbeit über die Zusammenhänge von Präsentismus und psychischer Gesundheit anhand der HRV-Biofeedback-Diagnostik verfasst.

Thomas Friedrich, Dipl.-Sportlehrer mit langjähriger Erfahrung und Expertise im Bereich Führungskräfte-Gesundheit. Seit 2010 Geschäftsbereichsleiter SKOLAMED Führungskräfte-Check-ups und Mitglied der Geschäftsleitung.