



CAS Healthy Leadership & Organization

Ansätze und Methoden für gesunde Führung und resiliente Organisationen

Start: 30.10.2026

Abschluss: Certificate of Advanced Studies (CAS)

ECTS: 20

Dauer: Oktober - März

Abschlussarbeit: individueller Praxistransfer & Teamaustausch

Ort: Hybrid-Format (Präsenz & Online)

Studienbeitrag: 7'900 CHF

Änderungen vorbehalten / Stand 20.10.2026

Zur Kurswebseite





Willkommen am IKF

Das Institut für Kommunikation & Führung IKF ist die schweizweit grösste Anbieterin für tertiäre Weiterbildungen in den Bereichen Transkulturelle Kommunikation & Kompetenzen, Digitale Transformation, Agiles Leadership & Organisation sowie Wissen & Management.

Warum Sie am IKF studieren sollten? Drei überzeugende Gründe:

1.

Individuell

Studieren wie ich es will!

Mit einer Weiterbildung am IKF erweitern Sie Ihre Kompetenzen, die Ihnen beruflich und persönlich nützen, z.B. bei Projekten oder in Ihrer eigenen Entwicklung. Sie haben die Auswahl zwischen verschiedenen Kursformaten. Für ein Master-Diplom kombinieren Sie 3 CAS-Module so, wie es zu Ihren Zielen passt.

2.

Persönlich

Der Mensch im Zentrum.

Am IKF werden Sie 1:1 persönlich begleitet und von Ihrem Coach betreut – von der Beratung, bei Gruppenarbeiten, bis zu Ihren Projekt- und Masterarbeiten. Onlinekurse = Student*in spricht mit dem Computer? Nicht bei uns! Bei uns haben Sie jederzeit eine Ansprechperson, die genauso Mensch ist wie Sie, von der Kursleitung bis zu unseren weit über 100 Dozierenden.

3.

Innovativ

Am IKF lernen Sie, was Sie für die Zukunft wirklich brauchen.

Wir integrieren neueste Forschungen und Erfahrungen flexibel in unsere Inhalte und Methoden. Handverlesene Fachpersonen aus der Praxis behandeln im Unterricht Ihre aktuellen Fragestellungen und üben die Anwendung von Tools und Methoden mit Ihnen gemeinsam ein. IKF-Absolvent*innen befähigen auch Ihre Teams oder Unternehmen zu neuem Denken und Handeln.



Hintergrund

In Zeiten von demografischem Wandel, Arbeitskräftemangel und zunehmenden psychischen Belastungen sind gesunde Mitarbeitende entscheidend für den Unternehmenserfolg.

Oberflächliche Maßnahmen wie der Obstkorb im Büro oder Fitness-Zuschüsse reichen nicht aus. Vielmehr braucht es einen Führungsstil, der gezielt die Gesundheit der Mitarbeitenden und die Resilienz der Organisation stärkt.

Unser CAS "Healthy Leadership & Organization" vermittelt Ihnen die Kompetenzen für authentische, gesundheitsbewusste Führung. Sie lernen:

- Zusammenhänge zwischen Führungsverhalten und Gesundheit
- Wirkungsvolle Faktoren zur Förderung von Vitalität
- Wie Ihre eigene Haltung das Wohlbefinden Ihrer Teams beeinflusst
- Praxisnahe Methoden zur Steigerung von Wohlbefinden und Wertschöpfung
- Strategien zur Reduzierung von Stress und Fehlzeiten
- Aufbau einer wertschätzenden Unternehmenskultur

Ziele des Kurses

Unsere Vision: Jede Führungspersönlichkeit führt authentisch und begeistert ihre Mitarbeitenden und macht damit ihre Organisation zu einem Ort der Inspiration und Wertschöpfung.

Der CAS Healthy Leadership & Organization:

- Vermittelt Kompetenzen für gesundheitsorientierte Führung auf allen Ebenen: Selbstführung, Teamführung, Organisationskultur und gesundes Wachstum
- Trainiert ein zeitgemässes Führungsverständnis mit innovativen Methoden
- Bietet datenbasierte Analyseansätze zur Messung des Gesundheitszustands von Personen und Teams
- Begleitet durch individuelles Coaching (Business, Gesundheit, Persönlichkeit)
- Fördert nachhaltige persönliche Entwicklung durch praxisnahe Lernerfahrungen
- Zeigt konkrete Implementierungswege für Healthy Leadership
- Ermöglicht Einblicke in erfolgreiche Praxisbeispiele verschiedener Branchen
- Schafft Raum für wertvollen Austausch und Networking unter Teilnehmenden und Experten

Zielgruppen

Der CAS richtet sich an alle, die gesunde und wertschätzende Führung in ihrem Arbeitsalltag umsetzen möchten:

- **Führungskräfte** aus allen Branchen, die ihre Führungsmethoden optimieren und das Wohlbefinden ihrer Teams steigern wollen
- **HR-Fachpersonen**, die wirksame Gesundheitsstrategien implementieren und die Führungskultur ihrer Organisation weiterentwickeln möchten
- **Gesundheits- und Wellness-Profis** mit Führungsverantwortung im Gesundheitswesen oder Betrieblichen Gesundheitsmanagement
- **Berater und Coaches** im Bereich Organisationsentwicklung, die ihr Portfolio um gesunde Führungsansätze erweitern möchten
- **Nachwuchsführungskräfte**, die frühzeitig gesundheitsorientierte Führungskompetenzen aufbauen wollen
- **Leitungspersonen in NGOs und Sozialunternehmen** mit Fokus auf nachhaltige, mitarbeiterzentrierte Führungspraktiken
- **Bildungsfachleute** wie Schulleitungen, die ein gesundes Arbeitsumfeld für Mitarbeitende fördern möchten

Innovatives methodisches Setting

Wir haben für diesen CAS ein innovatives methodisches Setting mit aktivem Praxislernen in 6 Schritten entwickelt:

1. Health Challenge: Wissensvermittlung
2. Health Check : Tests für datenbasierte Erkenntnisse
3. Health Coaching : persönliche Coachings
4. Vital Training : Praxistransfer auf eigene (Arbeits)Situation
5. Team Experience : Einblick in die Praxis der Kolleg*innen
6. Practice Sprint : Exkursionen zu interessanten Organisationen

Projektarbeit

Die einzelnen Praxistransfer-Arbeiten (Health Check, Health Coaching, Vital Training und Team Experience) gelten in der Summe als Leistungsnachweis und als Projektarbeit. Es ist keine gesonderte Projektarbeit zu schreiben.

Aufzeichnung bei Abwesenheit

Bei Abwesenheit werden auf Wunsch Aufzeichnungen des Unterrichtstages zum Nachschauen und/oder Nachhören erstellt.



Kursthemen auf einen Blick

Themenblock 1: Gesunde Führung

- Aktuelle Studienlage zu gesunder Führung
- Ganzheitliches Gesundheitsverständnis

Themenblock 2: Gesunde Selbstführung

- Healthy Learning & Leadership
- Neurobiologische Grundlagen
- Angewandte Neuroplastizität
- Regeneratives Arbeiten
- Parallelen zwischen Sport und Business
- Integraler Stresstest & Coaching

Themenblock 3: Gesunde Mitarbeitende & Teams

- Resilienz im Team aufbauen
- Servant Leadership & Coachende Führung
- Psychologische Sicherheit
- Generationenmanagement

Themenblock 4: Gesunde Organisation

- Gesunde Organisation in der Praxis
- Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz
- Psychosozialer Stress und Auswirkungen
- Organisationale Energie und Potenzialentfaltung
- Gesunde Organisationen als Erfolgsfaktor
- Job-Stress-Analyse & Coaching

Themenblock 5: Healthy & Sustainable Growth

- Healthy Leadership - Wirkung messbar machen
- Inner Development Goals für nachhaltige Führung

Zulassungsbedingungen

Wenn Sie das Interesse und die Bereitschaft haben, sich persönlich weiterzuentwickeln und mithilfe unserer praxisorientierten Weiterbildungen wachsen möchten, dann sind Sie bei uns am IKF herzlich willkommen.

Grundsätzlich wird für die Teilnahme an einem Zertifikatskurs (CAS) ein Abschluss einer Hochschule (Universität oder Fachhochschule) oder der höheren Berufsbildung (Höhere Fachschule HF, Eidg. Diplom oder Eidg. Fachausweis) sowie mindestens 2 Jahre Berufserfahrung vorausgesetzt.

Da jeder Bildungsweg individuell ist, prüfen wir selbstverständlich auch Anmeldungen im "sur Dossier"-Verfahren. Über die definitive Zulassung entscheidet die Studienleitung.

Upgrade zum MAS oder MBA

Der CAS Healthy Leadership & Organization kann durch den Besuch weiterer Zertifikatskurse und der Erarbeitung einer Master Thesis zum Master of Advanced Studies (MAS) oder exekutiven Master of Business Administration (MBA) ausgebaut werden. Das MAS-bzw. MBA-Diplom kann in einer Studiendauer von mindestens 3 Semestern erworben werden.



Lehrplan CAS Healthy Leadership & Organization

30. Oktober 2026 – 20. März 2027

4,5 Kurstage vor Ort, 1 Kurstag online und 7 online Abendsessions, 1 online Mittagssession, 2 Gesundheitstests, 2 individuelle Coachings, Transfer Teams und Exkursionen

Themenblock 1: Gesunde Führung

Ein Blick in die aktuelle Studienlage zeigt, dass Healthy Leadership ein top aktuelles Thema ist. Steigende psychische Belastungen und die Herausforderungen einer schnell sich verändernden Arbeitswelt haben das Bewusstsein für mentale und physische Gesundheit geschärft und die Notwendigkeit einer gesundheitsbewussten Führung verdeutlicht. Klar ist zudem, dass das Führungsverhalten entscheidend ist für die Gesundheit und Leistung der Mitarbeitenden.

In diesem Themenblock

- gehen wir dem Begriff «Healthy Leadership» auf den Grund.
- lernen wir, was der Begriff “Gesundheit” bedeutet.
- lernen wir, was aktuelle Studien zum Thema Gesundheit in Organisationen sagen.
- diskutieren wir, warum Führungspersonen ein entscheidender Gesundheitsfaktor für Mitarbeitende sind.
- schauen wir uns Modelle und Frameworks für Healthy Leadership an, die zeigen, wie vielschichtig die Thematik ist.

Fr, 30.10.26 online	09.15 – 10.45	Kurseinführung Einführung, gegenseitiges Kennenlernen, Organisation und Arbeitsweise	Prof. Dr. Andrea Belliger
	11.00 - 12.30	Rundum gesund. Gesundheit umfassend verstanden. Gesetze aus der Schulmedizin hinterfragen; das Zusammenspiel von Psyche, Nerven und Immunsystem verstehen	Dr. Christina Berndt, Wissenschaftsjournalistin, Süddeutsche Zeitung, Autorin
	13.30 - 14.30	Gesunde Führung – aktuelle Studienlage Aktuelle Studien zum Thema Gesundheit in Organisationen; Was wissen wir aus der Führungsforschung? Warum ist gesunde Führung wichtig? Was zeichnet die Grundhaltung einer gesunden Führung aus? Definition, Modelle und Ansätze	Dr. Nicole Torjus, Berlin Leadership Academy
	14.30 - 15.00	Diskussion & Take Aways	alle
	15.00 - 16.30	Transfer Teams In den Transfer Teams reflektieren wir noch einmal die Inhalte der Kurstage, besprechen konkrete Umsetzungsschritte im Berufsalltag, besprechen Erkenntnisse und Herausforderungen und gewinnen konkrete Impulse aus der Praxis der anderen Teilnehmenden. So entsteht gemeinsames Lernen, das den Transfer in den Führungsalltag verstärkt.	alle

Themenblock 2: Gesunde Selbstführung

Wirkungsvolle Führung basiert auf der Haltung der Führungskraft, die sowohl ihre Gefühle als auch ihren Führungsstil beeinflusst. Selbstführung ist dabei essenziell, um sich der eigenen Gesundheit bewusst zu sein und entsprechend zu handeln, was sich positiv auf die Motivation und Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden auswirkt. Ziel ist es, Führungskräfte zu mehr Vitalität und Ausgeglichenheit zu führen, sodass sie im Flow arbeiten und somit ihre Teams, Kolleg*innen und Kund*innen inspirieren.

In diesem Themenblock

- diskutieren wir, was eine gesunde Führungskraft ausmacht.
- erfahren wir, warum viele Führungskräfte im Überlebensmodus agieren und nicht in die positive Veränderung kommen.
- erkennen wir, wie wir selbst bezüglich unserer eigenen Vitalität stehen.
- lernen wir, wie wir nachhaltig zu einer gesunden Führungskraft werden und die bleiben.

Sa, 31.10.26 Luzern	09.15 - 10.15	Healthy Learning & Self-Leadership: Bevor du führst – führ dich selbst Gesunde Selbstführung beginnt mit Klarheit, Selbstregulation und bewusster Entwicklung – der Basis von Healthy Leadership. In diesem Themenblock fragen wir: Wie lernen wir am besten und nutzen den CAS optimal für die eigene Praxis?	Livia Altmann, Gründerin Human Intelligence 2.0
	10.30 - 12.00	Health as a Mindset: Neurobiologische Grundlagen Grundkenntnisse der Neurobiologie und Verbindung zu Stress und Energie; Auswirkungen von Stress auf das persönliche Wohlbefinden, Immunsystem und langfristigen Erfolg; inneres Gleichgewicht und individuelles Energiemanagement	Florian Wolf, Founder und CEO YourPrevention, BioAging & BioLabs
	12.00 - 13.00	Gesund & bunt – gemeinsames Mittagessen	alle
	13.00 - 16.00	Wohlbefinden - mehr als Yoga und grüner Tee. Praktische Ansätze für mehr Wohlbefinden <i>Regeneration:</i> Schlaf, natürliche Rhythmen, Erholung <i>Ernährung:</i> Ausgewogenheit und Ergänzungen für optimale Nährstoffversorgung. <i>Bewegung:</i> körperliche Aktivität für physische und mentale Gesundheit sowie Stressbewältigung. <i>Stressmanagement und -bewältigung:</i> Methoden zur effektiven Stressbewältigung und Burnout-Prävention	Florian Wolf, CEO YourPrevention, BioAging & BioLabs
	16.00 - 16.30	What's next Einführung in die Formate des CAS: Abendsessions, Health Check, individuelles Coaching, Transfer Teams.	Livia Altmann Andrea Belliger
Di, 03.11.26 online	18.30 - 20.00	Neuroplastizität. Lifehacks für Selbstführung, Kreativität und Emotionale Intelligenz Grundlagen der Veränderung: Neuroplastizität und langfristige Transformation, praktische Strategien und Tools für nachhaltige Veränderungen	Dr. Nikolas Epp, Berater, Trainer, Referent

Mo, 09.11.26 online	18.30 – 20.00	Regeneratives Arbeiten. Energiegeladen statt ausgepowert Was ist regeneratives Arbeiten und wie gestalten wir Routinen, die Energie fördern, statt zu ermüden?	Barbara Josef, Inhaberin 9to5, Future Work Expertin
Mo, 16.11.26 online	18.30 - 20.00	Breathwork. Der Atem als Führungsinstrument Atem beeinflusst Fokus, Stressregulation, Entscheidungsfähigkeit und Präsenz. Wissenschaftlich fundierte Methode für Selbstführung, gesunde Leistung und wirksame Führung.	Matthias Hunkeler, Berater, Trainer, Referent
Di, 01.12.26 online	18.30-20.00	Alumni-Spot: Was sich verändert, wenn aus einem Gefühl eine Zahl wird. Gesunde Führung: gut begründet, selten belegt. Wir messen gemeinsam und erkunden vier Hebel: Kraft, Ausdauer, Erholung, Gleichgewicht.	Robert Turrall, Longevity- und Performance-Coach (CAS Alumni)
Woche 46/47 Individuell	1h	Individueller Health Check – Integraler Stresstest IST Dieser Test erfasst objektiv Belastungen und Ressourcen, erkennt frühzeitig Tendenzen und stärkt neurobiologische Ressourcen.	individuell
Woche 47/48 Individuell	45 min	Individuelles Coaching 1:1 Auswertungsgespräch: die Resultate des IST-Fragebogens werden mit einem zertifizierten Coach besprochen und analysiert.	Livia Altmann, IST-Coach
Woche 48 Individuell	1h	Individueller Transfer in die Praxis Mit den Inputs des Auswertungsgesprächs kreieren Sie einen persönlichen Aktionsplan mit Milestones für die Praxis	individuell
Woche 49 online	1h	Transfer Teams Diskutieren Sie Ihre Fortschritte im Transfer Team. Gewinnen Sie wertvolle Einblicke in die Umsetzungsstrategien Ihrer Kolleg*innen	Transfer Teams
Fr, 04.12.26 Cham	09.15 – 17.00	Exkursion - zu Gast im OYM einem innovativen Sportleistungszentrum	.
	09.15 - 10.15	Wrap Up Themenblock 1 und 2	Livia Altmann
	10.30 - 11.15	Recap Neuroplastizität	Dr. Nikolas Epp
	11.15 - 12.15	Self-Leadership: Was Sport und Business verbindet Parallelen zwischen Hochleistungssport und Arbeitswelt: Fokus, Regeneration, mentale Stärke sowie Motivation, Disziplin und Klarheit als Erfolgsfaktoren.	Livia Altmann, Olympic Medallist
	12.15 - 14.00	Am Wunder-Buffer der Sportstars Mittagessen im OYM, Einführung durch den OYM-Koch	alle

Themenblock 3: Gesunde Mitarbeitende & Teams

In diesem Themenblock steht die gesunde Führung von Mitarbeitenden und Teams im Zentrum. Wir beleuchten, wie resiliente, dienende und coachende Führung Vertrauen, psychologische Sicherheit und Zusammenarbeit stärkt. Zudem setzen wir uns mit Generationenvielfalt, neuen Erwartungen an Arbeit sowie Praxisimpulsen aus Hochleistungsumgebungen und dem Energy Center von Bühler auseinander.

In diesem Themenblock erfahren wir:

- wie resiliente Führung Stabilität, Vertrauen und Handlungsfähigkeit im Team stärkt
- wie dienende und coachende Führung gesunde Teamkulturen fördert
- warum psychologische Sicherheit eine zentrale Grundlage wirksamer Zusammenarbeit ist
- wie Führungskräfte mit Generationenvielfalt und neuen Erwartungen an Arbeit konstruktiv umgehen

Fr, 04.12.26 Cham	14.00 – 16.00	Führen unter Druck: Resilienz im Team aufbauen In diesem Input beleuchten wir die Grundlagen resilienter Führung und zeigen, wie mentale Gesundheit im Team durch präventive, alltagsnahe Führung gestärkt werden kann. Im Fokus stehen Schutzfaktoren der Resilienz, der Umgang mit Stress und Unsicherheit sowie konkrete Impulse für eine gesunde Teamführung.	Antoinette Wenk, Resilienz Beraterin, Trainerin & Coach, Resilienz Zentrum Schweiz
	16.00 – 17.00	Führung durchs OYM - das Kompetenzzentrum für Spitzenathletik und Forschung Prinzip: Athletes powered by Science, Zusammenspiel von Training, Health Management, Nutrition und Research & Development	Dr. Hans-Peter Strebel, Gründer und Eigentümer OYM
Di, 12.01.27 online	18.30 – 20.00	Servant Leadership & Coachende Führung Wer als Führungskraft dienend agiert, fördert Vertrauen, psychologische Sicherheit und eine wertschätzende Teamkultur – zentral für nachhaltiges Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit im Unternehmen	Patrick Schwab, Agile Coach
Di, 19.01.27 online	18.30 – 20.00	Psychologische Sicherheit im Team: Der Schlüssel zu gesunder Zusammenarbeit Ina Goller zeigt uns, warum psychologische Sicherheit die Basis für Vertrauen, Offenheit und gesunde Zusammenarbeit im Team ist. Anhand von praxisnahen Impulsen erfahren wir, wie ein Klima entsteht, in dem alle ihre Meinung einbringen, Fehler offen ansprechen und voneinander lernen können. So wird deutlich, dass psychologische Sicherheit nicht „Nice-to-have“ ist, sondern der entscheidende Hebel für Kreativität, Innovationskraft und Resilienz im Arbeitsalltag.	Prof. Dr. Ina Goller, Innovationsexpertin & Coach für Team- und Organisationsentwicklung

Di, 26.01.27 online	18.30 - 20.00	Die spinnen, die Jungen?! Neue Ansprüche an Arbeit und Führung Integratives Generationenmanagement als wichtiger Teil gesundheitsorientierter Führung	Prof. Dr. Anina Cristina Hille, Wirtschaftsdozentin, Projektleiterin des Generationenbarometers
Woche 3 Individuell	1h	Individueller Transfer in die Praxis Mit den gewonnenen Inputs und Erkenntnissen aus den Inputs kreieren Sie einen persönlichen Praxistransfer im Blick auf Ihre eigene (Arbeits-)Situation.	individuell
Woche 4 online	1h	Transfer Teams Präsentieren und diskutieren Sie Ihre Fortschritte im Transfer Team. Gewinnen Sie wertvolle Einblicke in die Umsetzungsstrategien Ihrer Kolleg*innen und stärken Sie den Teamgeist durch gemeinsames Lernen.	Transfer Teams
Fr, 29.01.27 Uzwil	10:15 – 16.00	Exkursion - zu Gast im Energy Center von Bühler einem international tätigen Schweizer Technologiekonzern	.
	10.15 - 11.00	Willkommenskaffee und Wrap Up Themenblock 3 Learnings aus dem Themenblock "Gesunde Führung von Mitarbeitenden und Teams"	alle
	11.00 - 12.30	Intro & Führung durchs Energy Center Das Center zielt darauf ab, die Mitarbeitenden in ihrer beruflichen und persönlichen Entwicklung zu unterstützen und zu fördern. Es dient als Zentrum für Gesundheit, Bildung und Innovation, indem es Räumlichkeiten für Gesundheitsförderung, lebenslanges Lernen sowie Prototyping und Produktion bietet.	Mario Davatz, Energy Center Manager
	12.30 - 13.30	Gemeinsame Mittagspause	alle
	13.30 - 14.30	Im Dialog: Gesunde Organisation in der Praxis Wir sammeln unsere Beobachtungen, vertiefen offene Fragen mit Mario Davatz und reflektieren, welche Erfolgsfaktoren und Herausforderungen mit einer gesunden Organisation in der Praxis verbunden sind.	alle
	14.30 - 14.45	Kaffeepause	alle

Themenblock 4: Gesunde Organisation

Healthy Leadership richtet den Blick auf die Organisation als Ganzes. In diesem Themenblock befassen wir uns mit psychischer Gesundheit, psychosozialen Stress, organisationaler Energie und der Frage, wie Führung und Kultur zu einer gesunden und leistungsfähigen Organisation beitragen. Praxisbeispiele, datenbasierte Analysen und der Transfer in die eigene Arbeitsrealität unterstützen dabei, konkrete Handlungsansätze für den Führungsalltag zu entwickeln.

In diesem Themenblock

- vertiefen wir unser Verständnis für psychische Gesundheit und psychosoziale Belastungen in Organisationen.
- lernen wir, wie Führung, Kultur und organisationale Energie Gesundheit und Leistungsfähigkeit beeinflussen.
- reflektieren wir, was eine gesunde Organisation in der eigenen Praxis konkret bedeutet.

Fr, 29.01.27 Uzwil	14.45 - 15.30	Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt. Facts & Figures Im Fokus stehen Belastungsmuster, Warnsignale sowie die Rolle von Führung, Kultur und Arbeitsbedingungen für Prävention und mentale Gesundheit.	Heidi Zbinden, CEO Spital Lachen, Stiftungsrätin, Führungsexpertin
	15.30 - 16.00	CEO Talk: Gesunde Führung zwischen Verantwortung, Kultur und Realität Wie gelingt gesunde Führung, wenn Verantwortung, Leistungsdruck und Menschlichkeit gleichzeitig gefragt sind? Heidi Zbinden gibt Einblick in ihre Führungspraxis und spricht über psychische Gesundheit, kulturelle Prägung, schwierige Entscheidungen.	Heidi Zbinden Livia Altmann
Di, 16.02.27 online	18.30 – 20.00	Psychosozialer Stress und Auswirkungen auf Organisationen Identifikation von psychosozialen Risikofaktoren und Herausforderungen auf Organisationen mit anschliessender Diskussion praxisnaher Lösungsansätze im Management und in der Führung.	Manuel Zehr-Bättig, Organisations- und Wirtschaftspsychologe
Mi, 24.02.27 online	12.00 - 13.30	Organisationale Energie – das Potenzial des Unternehmens ausschöpfen Organisationale Energie ist die Kraft, mit der ein Unternehmen arbeitet, charakterisiert durch verschiedene Qualitäten und Intensitäten. Führungskräfte sollen die Energiezustände erkennen und steuern, produktive Energie fördern und negative Zustände vermeiden.	Prof. Dr. Heike Bruch, Professorin für Leadership
Di, 02.03.27 online	18.30 – 20.00	CEO Talk: Gesunde Organisation als Erfolgsfaktor Andreas Zindel gibt Einblick, wie eine gesunde Organisation in der Praxis entsteht und was es braucht, damit Werte, Vertrauen und Verantwortung im Alltag wirksam werden. Im Fokus steht die Frage, wie langfristiger Unternehmenserfolg mit einem gesunden Arbeitsumfeld verbunden werden kann.	Andreas Zindel, CEO und VR Zindel United

Woche 9 Individuell	1-2h	Individueller Health Check – Job-Stress-Analysis Tool zur Erfassung und Bewertung von Stress am Arbeitsplatz. Identifikation und Reduktion von Stressfaktoren, um die Gesundheit der Mitarbeitenden zu fördern und Fehlzeiten zu verringern.	individuell
Woche 9/10 Individuell	45 min	Individuelles Coaching Die Resultate der Job-Stress-Analyse werden mit einer zertifizierten Beraterin besprochen und analysiert.	Saskia Lüdi, Wirtschaftspsychologin
Woche 10 Individuell	1h	Individueller Transfer in die Praxis Mit den gewonnenen Inputs und Erkenntnissen aus den Inputs, dem Test und dem Beratungsgespräch schaffst du deinen persönlichen Praxistransfer	individuell
Woche 11 online	1h	Transfer Team Präsentiere und diskutiere deine Fortschritte im Transfer Team.	Transfer Teams
Fr, 05.03.27 Bern	09.15 - 12.00	Exkursion: Healthy Leadership - Wirkung messbar machen Wir lernen konkrete Tools kennen und setzen uns mit der Frage auseinander, wie sich Nutzen, Wirkung und ROI erfassen und für die Organisationsentwicklung nutzen lassen.	Leiterin Betrieb & Entwicklung BGM, Gesundheitsförderung Schweiz

Themenblock 5: Das grosse Ganze – Healthy & Sustainable Growth

Gesunde Führung kann als Teil einer breiteren sozial-ökologischen Ausrichtung eines Unternehmens gesehen werden, die sowohl die Gesundheit der Mitarbeitenden, der Teams und der ganzen Organisation als auch Nachhaltigkeit in allen Dimensionen im Sinne der Sustainable Development Goals (SDG) und der Inner Development Goals (IDG) fördert. Die IDGs wurden als Reaktion auf die Erkenntnis ins Leben gerufen, dass für die Bewältigung der zunehmend komplexen globalen Herausforderungen nicht nur äussere, sondern auch innere Entwicklungen notwendig sind.

In diesem Themenblock

- lernen wir, was die Inner Development Goals sind.
- erfahren wir, was die IDG mit gesunder Führung zu tun haben und
- wie man das Thema in Unternehmen umsetzen kann.

Fr, 05.03.27 Bern	13.00 – 16.30	Wenn Nachhaltigkeit auf innere Haltung trifft Inner Development Goals als Kernthema für eine gesunde Führung, Einführung in die IDG, Prozess und Rahmenwerk, 5 Dimensionen und 23 Fähigkeiten, Toolkit IDG	Patrick Schwab, flavum, SME Development & Culture, SBB
Sa, 20.03.27 Luzern	10.00 – 12.00	Abschluss-Morgen und Zertifikatsübergabe Rückblick auf den Kurs, Zertifikatsübergabe, "Apéro" der etwas anderen Art	alle

Studienleitung



Prof. Dr. Andréa Belliger

Co-Leiterin Institut für Kommunikation & Führung IKF, Expertin für Digitale Transformation, Speaker, Autorin, Board Member in Schweizer und internationalen Unternehmen

"Healthy Leadership ist sehr vielschichtig und umfasst Verhaltensweisen zur Förderung der Gesundheit der Mitarbeitenden, berücksichtigt Dynamiken in Teams und die Kultur der gesamten Organisation genauso wie die Selbstfürsorge von Führungspersonen."



Livia Altmann

Leadership- Beraterin & Trainerin, Swiss Leadership Journey, Olympia Medaille Gewinnerin, Speaker, Coach in angewandten Neurowissenschaften

"Trotz seiner enormen Bedeutung wird das Potenzial gesunder Führung in vielen Unternehmen noch nicht voll ausgeschöpft. Dieser CAS zielt genau darauf ab, diese Schlüsseldimension durch relevantes Wissen und Umsetzungsorientierung aktiv zu fördern."



Heidi Zbinden

CEO und Verwaltungsrätin im Gesundheitswesen, langjährige Führungserfahrung national und internationale Unternehmen, Expertin in Leadership, Change-, Organisationsentwicklung und Strategieentwicklung

"Der Kurs legt grossen Wert auf die Entwicklung und Aufrechterhaltung einer positiven Organisationskultur durch ethisches Management."

Dozierende

Livia Altmann, Gründerin Human Intelligence 2.0, Leadership-Beraterin & Trainerin, Olympia-Medaillengewinnerin, systemischer Coach und erfahrene Beraterin für Leadership, Resilienz und angewandte Neurowissenschaften.

Prof. Dr. Andréa Belliger, Direktorin IKF, Professorin & Verwaltungsrätin in nationalen und internationalen Organisationen, Expertin für Digitale Transformation und Leadership

Dr. Christina Berndt, Wissenschaftsjournalistin. Erhielt zahlreiche Auszeichnungen, u.a. 2013 Wächterpreis der deutschen Tagespresse, 2019 Ehrenpreis der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie.

Heike Bruch, Professorin für Leadership und Direktorin des Instituts für Führung und Personalmanagement an der HSG. Gründerin der energy factory St. Gallen.

Mario Davatz, Manager Energy Lab beim international tätigen Schweizer Technologiekonzern Bühler

Dr. Nikolas Epp, Berater, Trainer, Referent, Geschäftsführer Global Consciousness Consulting GmbH, Experte für angewandte Bewusstheit, Flow und unbewussten Stress

Prof. Dr. Ina Goller, Geschäftsleiterin Skillsgarden, Professorin für Innovationsmanagement BFH

Prof. Dr. Anina Cristina Hille, Wirtschaftsdozentin an der HSLU, Projektleiterin des Generationenbarometers, Mitglied des Vorstands focus50plus

Matthias Hunkeler, Mitgründer von keur, Atem- und Meditationsexperte, Coach und Trainer für Breathwork, Resilienz, Wellbeing und Performance

Dr. phil. Barbara Josef, Gründerin der Sto9 AG, zuvor Leiterin Kommunikation und Mitglied der Geschäftsleitung bei Microsoft Schweiz. Expertin für das Thema Zukunft der Arbeit, Studienautorin

Saskia Lüdi, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, Wirtschaftspsychologin MSc, Mental Health Consultant und Co-Leiterin Standort Bern von WePractice.

Patrick Schwab, Organisationsentwickler & Mitgründer Flavum GmbH, Subject Matter Expert bei der SBB, begleitet Unternehmen auf dem Weg zu regenerativer Führung und nachhaltigem Kulturwandel.

Dr. Hans-Peter Strebel, Gründer und Eigentümer OYM (2016) & der Fumapharm AG (1983), Sportvisionär. Seit 2010 Verwaltungsrat der EVZ Sport AG.

Noémie Swoboda, Leiterin Betrieb & Entwicklung BGM, Gesundheitsförderung Schweiz

Dr. Nicole Torjus, Dipl.-Psychologin und Referentin. Seit 2016 in der Zentraleinrichtung Wissenschaftliche Weiterbildung und Kommunikation an der Technischen Universität Berlin.

Robert Turrall, Longevity- und Performance-Coach und Gründer von Protocol 60. Robert verbindet vier Jahrzehnte Erfahrung als Unternehmer und Führungskraft im Technologiesektor mit langjähriger Trainingspraxis. Heute begleitet er Führungskräfte ab 50 dabei, ihre Gesundheit, Kraft und Leistungsfähigkeit nachhaltig zu stärken.

Antoinette Wenk, Resilienz Beraterin, Trainerin & Coach, Resilienz Zentrum Schweiz

Florian Wolf, CEO YourPrevention, Geschäftsführer bei BioAging & BioLabs.

Heidi Zbinden, CEO Spital Lachen, Vizepräsidentin des Stiftungsrates von Gesundheit Mittelbünden, langjährige Führungserfahrung C-Level in Pharmaunternehmen

Manuel Zehr-Bättig, Organisations- und Wirtschaftspsychologe, eMBA HSG, Geschäftsführender Inhaber Praxis37 GmbH, Coach & Berater für psychische Gesundheit im Arbeitskontext

Andreas Zindel, CEO und VR Zindel United, Bauunternehmen in Maienfeld.



Sichern Sie sich jetzt
Ihren Platz!

Hier geht es zur Anmeldung:



Weitere Informationen

Besuchen Sie unsere Informationsveranstaltungen, um zu erfahren, ob ein Studium am IKF für Sie geeignet ist und ob wir als Anbieterin zu Ihnen passen.



Weitere Informationen zum
Masterstudiengang CAS Healthy Leadership
& Organization gibt es hier.

Kontakt

Institut für Kommunikation & Führung IKF
Morgartenstrasse 7
CH-6003 Luzern
Tel.: +41 (0)41 211 04 73
info@ikf.ch
www.ikf.ch