



## Gesund & zufrieden arbeiten

*Aufbau einer gesundheitsorientierten Führungskultur  
& Stärkung der persönlichen Gesundheitskompetenzen*

3-teiliges,  
digitales  
Format

### Psychische Gesundheit im Unternehmen im Fokus

Weiterbildungsmaterialien für alle Beschäftigten  
bzw. Führungskräfte im Unternehmen

- ▷ zur gesundheitsorientierten Arbeitsgestaltung & Führungskompetenz
- ▷ zum Aufbau von persönlichen Gesundheitskompetenzen.



#### **1 Führungskonzept *Arbeit gesund gestalten***

12 Ausgaben zur Förderung einer gesunden  
Führungskultur, zzgl. Bonusausgabe *Klimasensible  
Arbeitsgestaltung*



#### **2 Digitales Training *Stressbewältigung***

10 Module zur Bewältigung von akuten  
Alltagsbelastungen und Veränderungen



#### **3 Digitales Training *Resilienz***

10 Module zum Aufbau von situations-  
übergreifenden Gesundheitsressourcen



## Formate im Überblick



### Zielgruppe und Nutzen

Das 3-teilige Format ist ein digitales Weiterbildungsangebot für alle Beschäftigten bzw. Führungskräfte im Unternehmen zur Förderung einer **gesundheitsorientierten Unternehmenskultur im Bereich mentale Gesundheit**. Im Fokus stehen die akute Stress- und Belastungsbewältigung und Stärkung der Resilienz sowie speziell für Führungskräfte wichtiges Gestaltungswissen und praktische Handlungsempfehlungen für eine gesundheitsförderliche Arbeitsgestaltung und persönliche Führungskompetenz.



### Materialien

- ▷ je 10 Module bzw. 12 Ausgaben, Lesezeit 10 bis 15 Minuten
- ▷ gängige Formate (PDF und mp3) fürs Intranet, MS Teams, den Versand als E-Mail etc.
- ▷ inhaltlich aufbauende (Kurs)Konzepte in regelmäßigen Lerneinheiten



### Vorteile

- ▷ flexibles, zeit- und ortsunabhängiges Weiterbildungsformat
- ▷ versandfertige Materialien, individuell anpassbar an die Branche/Zielgruppe
- ▷ Kostenersparnis/Nachhaltigkeit durch den Wegfall von Raum-, Reise- und Cateringkosten
- ▷ Angebote entsprechend Leitfaden Prävention/Arbeitsschutzstrategie GDA
- ▷ Blended Learning: diverse Kombinationsmöglichkeiten mit Präsenzangeboten.

### Die Staffeln enthalten



**kompaktes & leicht verständliches Grundlagenwissen**



**Reflexionsfragen & Selbst-Checks**



**Praxisübungen & Audio-dateien (Trainings)**



**Vorlagen für Team-gespräche (*Arbeit gesund gestalten*)**

**und können einzeln oder in Kombination angeboten werden.**

## Das sagen Teilnehmende zu den Trainingsmaterialien

„Tolle grafische Darstellung und kurze prägnante Module geben Anreize für eine bessere Resilienz im Selbststudium. Das Bewusstsein für Stress als negativer Faktor wird gefördert und es wird in vielen Übungen gezeigt, wie ein gesunder Umgang mit Stresssituationen möglich ist!“ **Marc Riegel, Geschäftsführer SAFETEE GmbH**

\*\*\*\*\*

„Besonders die Aufteilung jede Woche ein Stückchen zu bekommen hat mir sehr gut gefallen und das passte auch perfekt zum Thema. Vielen Dank!“ **Agentur für Arbeit Köln**

\*\*\*\*\*

„Wir haben einen ersten Blick in das Programm geworfen und den Eindruck, dass die Module inhaltlich gut strukturiert, übersichtlich und leicht verständlich sind. Diese Form der Weiterbildung kann eine wertvolle Alternative zu Präsenz-Seminaren darstellen, da die Inhalte flexibel eingeteilt und dadurch mit den verschiedenen Anforderungen des Arbeitsalltages gut in Einklang gebracht werden können.“

**Stadtwerke Remscheid Verbund**

\*\*\*\*\*

„Die Maßnahme ist sehr gut und insbesondere zielgerichtet, da es einen regelmäßigen Termin gab. Die Unterlagen sind sehr gut, sodass diese auch nachgearbeitet und auch wieder ins Gedächtnis gerufen werden können. Der Umfang war zeitlich gut bemessen und gut präsentiert. Herzlichen Dank für die Möglichkeit der Teilnahme.“ **Teilnehmer Stressbewältigungstraining**

\*\*\*\*\*

„Der ganze Kurs ist sehr interessant, schöne Beispiele, interessante Inhalte. Der Kurs ist ein Moment der Entspannung und Erholung. Sehr gute Möglichkeit, um Stress zu reduzieren.“ **Teilnehmer Stressbewältigungstraining**



## **Diplompsychologin Melanie Kaczerowski**

- ▷ Personaltraining und Organisationsentwicklung
- ▷ Expertin für psychische Gesundheit am Arbeitsplatz seit 2006
- ▷ ausgebildete Trainerin für multimodales Stress- und Ressourcenmanagement nach §20 SGB V

### **Sie haben Interesse am Weiterbildungsformat?**

Ich freue mich über Ihre Kontaktaufnahme!

### **Pausenraum – Betriebliches Gesundheitsmanagement**

**E-Mail:** [info@pausenraum-training.de](mailto:info@pausenraum-training.de)

**Mobil:** 0177-8718551

**Web:** [www.pausenraum-training.de](http://www.pausenraum-training.de)

