



## Stressbewältigungstraining

*Gelassener leben und arbeiten*

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



## Format



### Zielgruppe und Nutzen

Weiterbildungsangebot zur **akuten Stress- und Belastungsbewältigung** und für mehr Gelassenheit im Privat- und Berufsleben für **alle Beschäftigten im Unternehmen**.



### Materialien

- ▷ 10 Module mit einer Lesezeit von ca. 15 Minuten
- ▷ gängige Formate fürs Intranet, MS Teams, den Versand als E-Mail etc.
- ▷ inhaltlich aufbauendes (Kurs)Konzept in regelmäßigen Lerneinheiten
- ▷ Blended Learning: diverse Kombinationsmöglichkeiten mit Präsenzangeboten.



### Vorteile

- ▷ flexibles, zeit- und ortsunabhängiges Weiterbildungsformat
- ▷ versandfertige Materialien, individuell anpassbar an die Branche/Zielgruppe
- ▷ Kostenersparnis und Nachhaltigkeit durch den Wegfall von Raum-, Reise- und Cateringkosten
- ▷ Angebot entspricht den Kriterien des Leitfadens Prävention.

**Diese Staffel kann einzeln oder in Kombination mit den Staffeln**

- ▷ *Resilienz und*
- ▷ *Arbeit gesund gestalten*

**angeboten werden.**



## Inhalte

Teilnehmende erhalten Einblick in die Grundlagen des Stressmanagements und Hilfe zum Umgang mit Veränderungssituationen und negativen Gefühlen. Die Inhalte basieren auf dem als förderungswürdige Präventionsleistung zertifizierten Programm *Gelassen und sicher im Stress* von Gert Kaluza und aktuellen Erkenntnissen der Stressforschung.



### Module Stressbewältigung

- 1 Stress verstehen
- 2 Effektive Pausengestaltung
- 3 Ein Frühwarnsystem für Stress nutzen
- 4 Drei Stellschrauben zur Stressbewältigung
- 5 Die Biochemie der Gedankenwelt
- 6 Stressfördernde Denkmuster entkräften
- 7 Persönliche Stressverstärker
- 8 Umgang mit Veränderungen
- 9 Umgang mit negativen Gefühlen
- 10 Gezieltes Entspannungstraining.

optionale  
Ergänzung

**Die Lösungsschmiede**  
Workshop zur nachhaltigen  
Reduktion von  
Arbeitsstressoren

### Die Staffel enthält



kompaktes & leicht  
verständliches  
Grundlagenwissen



viele Reflexionsfragen  
& Selbst-Checks



Praxisübungen & Audio-  
dateien im mp3-Format.

## 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.“ **Teilnehmerin 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 digitalen Stressbewältigungstraining?**  
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)

