



Resilienztraining

*Gesundheitsressourcen aufbauen
& Widerstandskraft stärken*

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 zum individuellen und situationsübergreifenden Aufbau von Gesundheitsressourcen und für ein gut funktionierendes **Immunsystem der Seele** 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

- ▷ *Stressbewältigung und*
- ▷ *Arbeit gesund gestalten*

angeboten werden.



Inhalte

Getreu dem Motto von Jon Kabat-Zinn „*Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst lernen zu surfen*“ erhalten Teilnehmende Einblick in wichtige Resilienzstrategien, um vor allem in Belastungszeiten das Wohlbefinden schnell wieder zu verbessern und gesund zu bleiben. Die Inhalte basieren auf dem als förderungswürdige Präventionsleistung zertifizierten Programm *Salute - Was die Seele stark macht* von Gert Kaluza, dem Salutogenesemodell und wissenschaftlichen Resilienzkonzepten sowie dem aktuellen Forschungsstand.



Module Resilienz

- 1 Selbstfürsorge betreiben
- 2 Grenzen setzen und Nein sagen
- 3 Achtsamkeit – hier und jetzt leben
- 4 Positive Gefühle steigern
- 5 Stärken ausleben
- 6 Selbstwirksamkeit stärken
- 7 Authentisch und sinnerfüllt leben
- 8 Lösungsorientiert denken und handeln
- 9 Hilfreiche Vergleiche nutzen
- 10 Stärker und gesünder im Team.

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 Resilienztraining?

Ich freue mich über Ihre Kontaktaufnahme!

Pausenraum – Betriebliches Gesundheitsmanagement

E-Mail: info@pausenraum-training.de

Mobil: 0177-8718551

Web: www.pausenraum-training.de

