



Impulsvorträge zur psychischen Gesundheit

„Wie Sie Helden-Geschichten mit den Themen der psychischen Gesundheit verknüpfen, ist wirklich toll und einprägsam, vielen Dank!“

Seit 2018
ein Kunden-
liebling!

Lernen von Filmhelden

Das unterhaltsame und niedrigschwellige Angebot in Spielfilmlänge, zum Beispiel

- ▷ **für Gesundheits- und Aktionstage**
- ▷ **als Auftakt zu digitalen Trainingsformaten**
- ▷ **oder einfach als Angebot zwischendurch! ☺**



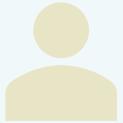
Vortrag Superhelden
Von Superhelden den Umgang
mit Stress und Krisen lernen



Vortrag Helden
Mit beliebten Film- & Comic-
Helden die Resilienz stärken



Lehrreiche Ausflüge in die Welt der Film- und Superhelden



Zielgruppe und Nutzen

Im Leitmotiv dieser Vortragsreihe treffen Teilnehmende auf viele **beliebte Heldenfiguren** wie Spider-Man, Batman, die Avengers, die Ghostbusters, Lucky Luke und Co. und lernen anhand von Filmszenen, Zitaten und Charaktereigenschaften, wie sich **Stress reduzieren**, Belastungen im Privat- und Berufsleben bewältigen und **Gesundheitsressourcen aufbauen** lassen. Das Format zum Stress- und Ressourcenmanagement richtet sich an alle Beschäftigten.



Die Vorträge

- ▷ **jeweils 90 Minuten**, in Präsenz und sehr gut digital durchführbar
- ▷ **Vortrag Superhelden:** Hilfe zur akuten Belastungsbewältigung mit Impulsen zu den drei Säulen der Stresskompetenz, zum Umgang mit Veränderungssituationen und negativen Gefühlen.
- ▷ **Vortrag Helden:** Anregungen zum langfristigen Aufbau von Gesundheitsressourcen mit Einblick in grundlegende Resilienzsäulen und Impulse zur Stärkung der psychischen Widerstandskraft.



Das Besondere

Die Mischung aus fundierten Inhalten und unterhaltsamer Verpackung macht die Heldenformate **kurzweilig**, schafft einen **niedrigschwelligen Zugang** und unterstützt den **Imagewechsel**: Die Vorträge machen psychische Gesundheit zugänglich, nehmen Berührungsängste und machen Lust darauf, sich mit dem eigenen Wohlbefinden zu beschäftigen!

Anders ansprechen. Mehr erreichen.

Seit 2018 zeigen die Erfahrungen aus Veranstaltungen und Feedbacks von Unternehmen: Die Heldenformate erreichen auch Mitarbeitende, die sich für klassische Gesundheitsangebote eher weniger interessieren. Psychische Gesundheit darf Spaß machen!

Das sagen Kunden

"Die Ankündigung des Superhelden-Vortrags ist bei unseren Mitarbeitenden eingeschlagen wie eine Bombe - der Vortrag war in kürzester Zeit ausgebucht! Die Verbindung zu den Superhelden ist eine großartige Idee, ein bekanntes Thema auf eine einzigartige Weise unterhaltsam, sehr kompetent und pragmatisch umzusetzen. Ganz herzlichen Dank!" **Vanessa Geipel, Stadt Bottrop**

„Ein super Feedback von begeisterten Kolleginnen und Kollegen aus fünf Agenturen für Arbeit. Ein ganz herzliches Dankeschön für diese tollen, lehrreichen und gleichzeitig amüsanten Superhelden-Resilienz-Vorträge im Rahmen unseres BGM. So ein durchgängig positives Feedback ist nicht selbstverständlich und wirklich besonders.“ **Claudia Steinborn, BGM-Ansprechpartnerin Agentur für Arbeit Dortmund**

„In Spielfilmlänge vermittelt Melanie Kaczerowski viel Wissen über Stress, Krisen und den Umgang mit beidem aus psychologischer Sicht. Die Analogien zu den bekannten Superhelden wie Batman oder Hulk machen den Vortrag besonders unterhaltsam, interaktiv und kurzweilig. Vielen Dank für diesen tollen Input!“ **Katharina Kremer, Happiness-Managerin bei fischerAppelt AG Hamburg**

"Mit Ihrer Beteiligung am ersten Tag der Eigensicherung beim PP Bochum haben Sie durch Ihr außerordentliches Engagement und Ihre professionelle Arbeit maßgeblich zu einer gelungenen Veranstaltung beigetragen. Ihr Vortrag zum Thema Stressbewältigung hat dafür gesorgt, dass der Tag der Eigensicherung ein bemerkenswerter Erfolg für unsere Mitarbeitenden war. Die durchweg positiven Rückmeldungen verdanken wir nicht zuletzt Ihrem Beitrag. Für dieses Engagement möchte ich mich herzlich bei Ihnen bedanken." **Christine Frücht, Präsidentin Polizeipräsidium Bochum**





Neugierig auf die Heldenformate?

Ich freue mich über eine Kontaktaufnahme!

Dipl.-Psych. Melanie Kaczerowski
Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt

E-Mail: info@pausenraum-training.de

Mobil: 0177-8718551

Web: www.pausenraum-training.de