



Betriebliche
Gesundheit
im Blick



Selbstfürsorge & gesunde Selbstführung

Angebot für Führungskräfte

Ziele erreichen, ständige Erreichbarkeit, Erwartungsdruck von allen Seiten, Konflikte im Team, viele Besprechungen und fehlende Zeit für die Mitarbeitenden - Führungskräfte sind in ihrem Alltag nicht nur spezifischen hohen

Anforderungen bei der Umsetzung der Unternehmensziele ausgesetzt, sie haben on top auch eine Fürsorgepflicht für die Mitarbeitenden in Team oder Abteilung. Frustrationserleben und chronischer Stress entstehen meist in genau diesem Spannungsfeld, insbesondere im mittleren Führungsmanagement. Die eigene Selbstfürsorge bleibt in Folge oft auf der Strecke.

Formate (auch in Kombination):

- Impuls-Vortrag
- Halbtages-Workshop
- Tagesseminar

Nutzen

Teilnehmende dieser Veranstaltung lernen essentielle Stellschrauben kennen, um Erschöpfung und chronischen Stresserkrankungen vorzubeugen, aus dem Notfallmodus auszusteigen und einen klaren Kopf zu bewahren. Der Fokus auf persönliche Einflussbereiche ebnet den Weg zu mehr Gelassenheit im Führungsalltag und öffnet gleichzeitig den Raum für die gesundheitsorientierte Teamführung.

Inhalte

- Bedürfniserfüllung und Störfaktoren im Arbeitskontext, innere Stressverstärker ins Lot bringen
- Verständnis der Erschöpfungsspirale und Ansätze der Burnoutprävention
- Stärkung der Achtsamkeit und Entwickeln eines individuellen Frühwarnsystems für Belastungen
- der rote Faden: Klarheit über persönliche Einflussbereiche und Ansätze der gesunden Selbstführung
- Selbstverständnis: das gesunde Mindset im (mittleren) Führungsmanagement

Methodik

Der Workshop besteht aus einem Wechsel von

- Gesprächsrunden mit thematischen Impulsen,
- praktischen Übungen in Einzel- und Gruppenarbeit, sowie
- praktischen Einheiten zum Training der Achtsamkeit und Entspannung.

Kundenstimmen

"Das Training im Pausenraum war für mich ohne Übertreibung ein Life-Changer. Eigentlich wollte ich „nur“ erfahren, wie man im Alltag idealerweise mit Stress umgeht. Darüber hinaus habe ich in diesem Seminar allerdings so viele Selbsterkenntnisse für Prioritäten und Verhaltensänderungen im Bereich Familie, Freundeskreis und Job gewonnen, dass ich mein Leben dadurch sehr positiv verändern konnte. Vielen Dank, Melanie – auch für die super angenehme Atmosphäre.“ Marcel Rüffin

"Einen recht herzlichen Dank für die Menschlichkeit: Tolle Seminarleiterin, super Erklärung und gutes Zeitniveau, kleine, übersichtliche Seminarrunde, sehr persönlich und interessiert, Location topp" D. Klein

"Ein entspanntes und forderndes Seminar mit hohem Nutzen zur Lösung der kleinen und großen Herausforderungen des Lebens." Klaus Schüßler

Pausenraum



Melanie Kaczerowski, Diplompsychologin

- Personaltraining und Organisationsberatung
- Expertin für psychische Gesundheit am Arbeitsplatz seit 2006
- ausgebildete Trainerin für multimodales Stress- und Ressourcenmanagement nach §20 SGB V
- Angebote entsprechend den Kriterien des Leitfadens Prävention

Sie möchten mehr Informationen oder gleich ein Angebot erhalten?
Ich freue mich über Ihre Kontaktaufnahme!

Kontakt

PAUSENRAUM – Betriebliches Gesundheitsmanagement

Mobil: 0177-8718551

Mail: info@pausenraum-training.de

www.pausenraum-training.de

Mitgliedschaften



Mitglied im
Verband der Gründer
und Selbstständigen
Deutschland e.V.