



Betriebliche  
Gesundheit  
im Blick



## Aufbau von persönlichen Gesundheitsressourcen

*„Du kannst die Wellen nicht stoppen,  
aber du kannst das Surfen lernen.“*

*Jon Kabat-Zinn*

# Angebote für Mitarbeitende und Führungskräfte

*Der Konzern, in dem Sie arbeiten, zieht um. Der Flurfunk flüstert, dass Stellen abgebaut werden. Bei einem Elternteil zeigen sich Anzeichen von Demenz. Eine Trennung bahnt sich an. Ob Privat- oder Berufsleben: Lebensveränderungen und Krisen treffen uns alle, sie gehören zum Leben. Gleichzeitig bestimmen globale und gesellschaftliche Umbrüche den aktuellen Alltag und sind die Arbeitsunfähigkeitstage auf Grund von psychischen Belastungen in den letzten Jahren stetig gestiegen. Resilienz wird dabei auch als psychische Widerstandskraft oder Immunsystem der Seele bezeichnet und beschreibt die Fähigkeit, auch in Belastungszeiten schnell wieder aufzustehen und gesund zu bleiben. Und Resilienz ist auch für erwachsene Menschen trainierbar.*

## Formate (auch in Kombination):

- Impuls-Vortrag
- Halbtages-Workshop
- Tagesseminar
- Digitales Selbstlernttraining

## Nutzen der Angebote

Teilnehmende meiner Veranstaltungen lernen wichtige Resilienzfaktoren auf Basis aktueller Erkenntnisse der Resilienzforschung kennen. Sie erhalten je nach Format erste Impulse oder vertiefende Übungen an die Hand, um individuelle und situationsübergreifende Gesundheitsressourcen aufzubauen und Belastungen des Alltags besser zu bewältigen. Führungskräfte erkennen zudem Möglichkeiten, wie sie auch die Resilienz ihrer Mitarbeitenden positiv beeinflussen können.

## Inhalte im Überblick

- Was uns gesund hält: Gesundheitspsychologische Konzepte
- Bedeutung von Resilienz in der Arbeitswelt
- Ansatzpunkte zur Stärkung persönlicher Gesundheitsressourcen, u.a.:
  - Akzeptanz im Umgang mit Veränderungssituationen
  - Gefühle regulieren und in Balance bringen
  - Selbstfürsorge betreiben
  - Optimismus: Den Blick für das Gute behalten
  - Verbundenheit im sozialen Umfeld
  - Zukunftsplanung: Persönliche Ziele und Werte im Blick
  - Lösungsorientiert denken und handeln
  - Selbstwirksamkeit stärken.

Die Dozentin ist ausgebildete Trainerin für das multimodale Stress- und Ressourcenmanagement nach § 20 SGB V und Entspannungstrainerin (Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation). Die Inhalte basieren auf dem als förderungswürdige Präventionsleistung zertifizierten Programm *Salute – Was die Seele stark macht* von Gert Kaluza, dem Salutogenesemodell und aktuellen Resilienzkonzepten.

# 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*

\*\*\*\*\*

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

\*\*\*\*\*

*"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 wirklich abwechslungsreiches Seminar. Ich habe viele Anregungen für meinen Alltag mitgenommen. Wir wurden als Teilnehmer auf angenehme Art und Weise aktiv mit einbezogen, so dass ich auch am Seminartag selbst bereits persönliche Strategien zur Stressbewältigung erarbeiten und anwenden lernen konnte. Alles andere als ein Frontal-Vortrag. Ich kann dieses Seminar uneingeschränkt weiterempfehlen!"*



## 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?

Gerne erstelle ich unter Angabe der ungefähren Teilnehmendenzahl und des gewünschten Zeitrahmens ein Angebot für Ihre Zielgruppe. Ich freue mich über Ihre Kontaktaufnahme!

## Kontakt

**Pausenraum** – Betriebliches Gesundheitsmanagement

Mobil: 0177-8718551

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

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

## Aktuelle Kunden

div. Agenturen für Arbeit und Jobcenter · BG-Phoenix GmbH · Bitmarck Holding GmbH · Entsorgungsbetriebe Essen GmbH · EWR GmbH Stadtwerke Remscheid Verbund · fischerAppelt AG · Foconis AG · GEWAG Wohnungsaktiengesellschaft Remscheid · div. Hochschulen · Handwerkskammer Münster · Kreisverwaltung Recklinghausen · MeDi-Zahn Praxismanagement · Polizei Essen/Mülheim · Polizei Braunschweig · Polizei Recklinghausen · Radiometer GmbH · SAFETEE GmbH · Stadt Bottrop · Stadt Herne · Südwestdeutsche Medienholding GmbH · Willers GmbH & Co. KG · u.a.

## Mitgliedschaften

