



Betriebliche  
Gesundheit  
im Blick



## Akuten Stress und Belastungen bewältigen

*Gelassen bleiben im Alltagstrubel*

# Angebote für Mitarbeitende und Führungskräfte

Zeit- und Leistungsdruck, permanente Erreichbarkeit, Flexibilitätsanforderungen, Konflikte, Vereinbarkeit von Privat- und Berufsleben oder Fachkräftemangel: die Ursachen für den klassischen Alltagsstress sind vielfältig. Und chronischer Stress macht krank. Doch es geht auch anders!

## Formate (auch in Kombination):

- Impuls-Vortrag
- Halbtages-Workshop
- Tagesseminar
- Digitales Selbstlerntraining

## Nutzen der Angebote

Teilnehmende dieser Veranstaltungen erhalten ein Grundverständnis von Stress in seiner biologischen Funktion sowie den chronischen Auswirkungen. Sie entwickeln ein individuelles Frühwarnsystem für Stressbelastungen und lernen effektive und individuelle Wege kennen, um Stress vorzubeugen, akuten Belastungen aktiv zu begegnen und mit mehr Gelassenheit durch den Alltag zu gehen. Führungskräfte erkennen ergänzend die Stellschrauben im Arbeitskontext, die einer Stressentwicklung bei Mitarbeitenden vorbeugen können.

## Inhalte im Überblick

- **Stress verstehen**  
Was im Körper passiert: Akute Stressphysiologie und chronische Krankheitsfolgen  
Individuelle Stresssymptome erkennen und ein Frühwarnsystem entwickeln
- **Mentaltraining**  
Wie das Gehirn funktioniert: Neurowissenschaftliche Grundlagen  
Bewusstsein für stressfördernde Denkmuster und persönliche Stressverstärker  
Methoden zum Entwickeln von förderlichen Denkweisen und Einstellungen
- **Entspannungstraining**  
Den Alltag bewegt gestalten  
Ausgleich und wirksame Erholung durch eine regenerative Gegenwelt  
Effektive Pausengestaltung  
Praktische Entspannungseinheiten (AT, PMR, Kurzentspannungstechniken)
- **Problemlösetraining**  
Persönliche Stressoren identifizieren und konkretisieren  
Anforderungen aktiv begegnen: Handlungsspielräume nutzen (Selbst- und Zeitmanagement)  
Kreativität anregen: Lösungsorientierte Strategien einsetzen

Die Dozentin ist ausgebildete Trainerin für das multimodale Stress- und Ressourcenmanagement nach § 20 SGB V und Entspannungstrainerin (Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation). Das Konzept basiert auf dem als förderungswürdige Präventionsleistung zertifizierten Programm *Gelassen und sicher im Stress* von Gert Kaluza und aktuellen Erkenntnissen der Stressforschung.

# Kundenstimmen

*"Frau Kaczerowski hat in kürzester Zeit 21 fremde Menschen erreicht und für das Thema sensibilisiert! Es wurden leicht verständlich Wege vorgestellt, Stress frühzeitig zu erkennen und Gegenmaßnahmen einzuleiten. Für eine Tagesveranstaltung zu diesem komplexen Thema: TOP!" Michael J., Polizei Essen*

\*\*\*\*\*

*„Frau Kaczerowski bereicherte das Frauenseminar der Handwerkskammer Münster wiederholt mit ihrer professionellen und verbindlichen Weise, Menschen Wissen näher zu bringen. Die Vorbereitung und Durchführung war höchst professionell, unkompliziert und das Feedback durchweg positiv.“ Karin Tomkötter, Handwerkskammer Münster*

\*\*\*\*\*

*„Melanie Kaczerowski geht auf die Teilnehmenden in sehr persönlicher Art ein. Ihr spannendes, abwechslungsreiches Seminar bietet eine gelungene Mischung aus Vortrag und aktiver Teilnahme, sodass die Zeit verfliegt.“ Eva Busse*

\*\*\*\*\*

*"Eine sehr gute Alternative/Ergänzung zu den klassischen Präsenzveranstaltungen. Durch die Regelmäßigkeit und immer wieder neuen Denkanstöße und Übungsempfehlungen bin ich persönlich nachhaltiger am Thema Stressreduktion drangeblieben.“*



## 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



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