



PAUSENRAUM KURSE SUPERHERO MASTERCLASS

Betriebliche
Gesundheit
fördern



Die Kursformate für flexibles und
nachhaltiges Weiterbilden im Selbststudium

- **Staffel 1: Stressmanagement**
- **Staffel 2: Resilienz**

Superhero Masterclass

Berufliche wie private Belastungen haben bei vielen Menschen zugenommen: der Ruf nach mehr Flexibilität, Zeit- und Leistungsdruck, finanzielle Not, neue Prozesse und Strukturen am Arbeitsplatz und nicht zuletzt die vielen gesellschaftlichen Krisen der letzten Jahre haben Auswirkungen: **Der Alltagsstress steigt.**

Zielgruppe: alle Beschäftigten
Teilnehmerzahl: flexibel
Dauer: Je 10 Module á ca. 20 Min.
Lesedauer plus individuelle Übungszeit

Chronischer Stress sowie die wahrgenommene Unkontrollierbarkeit in Krisensituationen bietet zudem einen Nährboden für den **Anstieg psychischer Belastungen und Erkrankungen**. Die Masterclass ist ein niederschwelliges Angebot für die Betriebliche Gesundheitsförderung zur **Förderung der psychischen Gesundheit**.

KONZEPT DER KURSE



Superhelden erleben täglich Stress und Belastungen! Ob Spider-Man, Batman, Jedis, die Avengers... sie sind nicht nur allgegenwärtig und beliebt. Mit einem aufmerksamen Blick kann man sich auch jede Menge hilfreiche Strategien von ihnen abschauen. In diesem Kurskonzept begleiten uns daher **viele bekannte Helden und Superhelden!**

Stellvertretend für wichtige **Ansätze zur Stressreduktion und Stärkung der psychischen Widerstandskraft** sorgen Superhelden als Leitmotiv dafür, dass Kursteilnehmende schnell und leicht **Zugang zum Thema** finden und die individuell erarbeiteten Strategien sich im Alltag gut verankern lassen. Egal, ob man bereits Superhelden kennt!



Das Kurskonzept beinhaltet zwei **Selbstlernkurse** mit **jeweils 10 kompakten Themen-Modulen**, bestehend aus informativen Texten sowie vielen Checklisten, Tests, Praxis- und Entspannungsübungen (inkl. Audiodateien). Teilnehmenden wird so ein **flexibles, individuelles und nachhaltiges Bearbeiten** der Inhalte im Selbststudium ermöglicht. Staffel 2 knüpft inhaltlich an Staffel 1 an, kann jedoch auch unabhängig von Staffel 1 bearbeitet werden.

Selbstverständlich bekommen die Beschäftigten dabei **fundierte, wissenschaftliche Informationen** an die Hand. Die Autorin ist ausgebildete und langjährig tätige Trainerin für multimodale Stressbewältigung nach §20 SGB V. Die Inhalte, Übungen und Checks basieren auf aktuellen wissenschaftlichen



- Stressmanagement-Konzepten
- Erkenntnissen der **Resilienz**-Forschung
- Changemanagement-Konzepten
- Emotionsmanagement-Theorien
- Studien der **Positiven Psychologie**
- Ansätzen aus dem **Achtsamkeitstraining**.

Superhero Masterclass



Staffel 1 - Von Superhelden den Umgang mit Stress und Krisen lernen

Teilnehmende der 1. Staffel bekommen im aufbauenden Kurskonzept Einblick in die **Grundlagen des Stressmanagements** und Hilfe zum **Umgang mit Veränderungssituationen und negativen Gefühlen**. Im Fokus: die **akute Belastungsbewältigung**.



Staffel 2 - Mit Film- und Comic-Helden die Resilienz stärken

Teilnehmende der 2. Staffel lernen grundlegende **Resilienzfaktoren zur Stärkung der psychischen Widerstandskraft** kennen und vertiefen ausgewählte Stressmanagementansätze. Im Fokus: das **langfristige Stress- und Ressourcenmanagement**.

VORTEILE

- **niederschwelliges** (anonymes) BGM-Angebot für einen **großen Beschäftigtenkreis**
- Intensivtraining im **Selbstlernformat** (z.B. als Alternative zum klassischen Seminar)
- Kursmaterialien **mit Firmen-Logo**
- einfache **interne Steuerung** per E-Mail in **frei wählbarer Frequenz** (ab wöchentlich)
- **flexible Zeiteinteilung** und **individuelle Entscheidung** zur Themenbearbeitung
- **Kontinuität** und **Nachhaltigkeit** durch das „Training für die Woche“ mit vielen Praxisübungen
- bei unbegrenzt gültiger Nutzungslizenz: **kostenfreies Angebot für neue Beschäftigte** und **Zugang zu aktualisierten Kurs-Versionen**
- **innovatives Format** mit viel positiver Resonanz der Kursteilnehmenden seit 2020!

"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

"Das war eine tolle Idee mit einem schönen Leitmotiv. Die Inhalte waren leicht verständlich und gut aufbereitet, sodass sie auch nachhaltig wirken. Für die aufwändige Organisation und Konzeption herzlichen Dank!" Agentur für Arbeit Köln

Superhero Masterclass

DOZENTIN



Melanie Kaczerowski

- Diplompsychologin, Unternehmensberaterin
- trainiert seit über 20 Jahren Mitarbeiter*innen und Führungskräfte
- Expertin für psychische Gesundheit am Arbeitsplatz seit 2006
- Trainerin für multimodale Stressbewältigung nach §20 SGB V
- ist der Meinung: mit der richtigen Verpackung lernt es sich leichter!

PAUSENRAUM - Betriebliche Gesundheitsförderung

Mail: info@pausenraum-training.de

www.pausenraum-training.de

Die Selbstlernkurse sind als BGM-Angebot für einzelne Teams, für Abteilungen, oder für alle Beschäftigten eines Unternehmens einsetzbar und können sehr gut mit den 90minütigen Impuls-Vorträgen (zur internen Bewerbung der Kurse, zum Auftakt oder Auffrischen) kombiniert werden. Der Pausenraum stellt interessierten Firmen gerne weitere Informationen sowie eine **Leseprobe** zur Verfügung.