



**Betriebliche  
Gesundheit  
im Blick**



- **Stressmanagement**
- **Resilienz**

Selbstlernformate für einen gesundheitsförderlichen Arbeits- und Lebensstil

*Mit vielen Reflexionsfragen, Tests,  
Praxisübungen und Audiodateien!*

**Zielgruppe:** alle Beschäftigten

**Umfang:** 10 Module

**Teilnehmerzahl:** unbegrenzt

Sie möchten

- den Beschäftigten ein nachhaltiges Gesundheitsangebot zum Umgang mit Stress und zur Stärkung der Resilienz machen?
- deutlich mehr Beschäftigte erreichen als mit Präsenzveranstaltungen?
- den Beschäftigten im Homeoffice, in Teilzeit oder im Außendienst flexibles, zeit- und ortsunabhängiges Weiterbilden ermöglichen?

Mit den digitalen Trainingsmaterialien erhalten Sie ein fertiges Selbstlernformat für die betriebliche Gesundheitsförderung - auf Wunsch im Firmendesign zum sofortigen Einsatz oder im offenen Format zur individuellen Bearbeitung.

## Stress- und Ressourcenmanagement

Über jeweils 10 Module lernen Beschäftigte eigenständig

- akuten Stress und Belastungen zu bewältigen (**Staffel Stressmanagement**)
- situationsübergreifende Gesundheitsressourcen aufzubauen (**Staffel Resilienz**).

Die Basis der Selbstlernformate sind zertifizierte Präventionskonzepte, meine Ausbildung zur Trainerin für multimodales Stress- und Ressourcenmanagement nach §20 SGB V sowie fundiertes aktuelles Forschungswissen. In beide Staffeln fließt außerdem meine Ausbildung als Entspannungstrainerin (Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation) mit ein und gibt es neben vielen Reflexionsfragen, Checks, Tests und Praxisübungen auch Audiodateien mit Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen. Die Staffeln können unabhängig voneinander gebucht werden.

## Materialien

- je 10 Module mit einer Lesezeit von je ca. 20 Minuten plus individuelle Übungszeiten
- gängige Formate (PDF und mp3) fürs Intranet oder den Versand per E-Mail
- inhaltlich aufbauendes Konzept mit vielen Reflexionsfragen, Tests, Praxisübungen und Audiodateien
- regelmäßiges und nachhaltiges Intensivtraining über mehrere Monate
- Blended Learning geeignet: gut kombinierbar mit Präsenzangeboten.

## Nutzen

- mehr Beschäftigte erreichen als mit Präsenzveranstaltungen
- flexibles, zeit- und ortsunabhängiges Weiterbilden ermöglichen
- Kostenersparnis durch den Wegfall von Raum-, Reise- und Cateringkosten
- ein fertiges, individuell anpassbares Konzept an die Branche/Zielgruppe erhalten.

# Kundenstimmen

***"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***

\*\*\*\*\*

***„Besonders die Aufteilung jede Woche ein Stückchen zu bekommen hat mir sehr gut gefallen und das passte auch perfekt zum Thema. Vielen Dank!“***

\*\*\*\*\*

***„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***

\*\*\*\*\*

***„Der ganze Kurs ist sehr interessant, schöne Beispiele, interessante Inhalte. Der Kurs ist ein Moment der Entspannung und Erholung. Sehr gute Möglichkeit, um Stress zu reduzieren.“***

\*\*\*\*\*

***„Toller Kurs. Er hat mir neue Sichtweisen eröffnet.“***

\*\*\*\*\*

***„Sehr anschauliche Vermittlung von Inhalten, gut gegliedert und praktisch anwendbar.“***

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

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

## Mitgliedschaften



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