



Kopf **Kino!**

Lernen von Film-
und Comic-Helden

Betriebliche
Gesundheit
im Blick



Impuls-Vorträge

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

Das unterhaltsame Angebot
für Gesundheitstag und Co.!

Zielgruppe: alle Beschäftigten
Teilnehmerzahl: flexibel nach Vereinbarung

Möchtest du Themen der psychischen Gesundheit niederschwellig und unterhaltsam anbieten? Dann ist die KopfKino-Reihe genau das Richtige für die betriebliche Gesundheitsförderung in deiner Firma!

Im Leitmotiv dieser Reihe treffen Teilnehmende auf viele beliebte Kinohelden wie Spider-Man, Batman, die Avengers, die Ghostbusters, Lucky Luke und Co. und lernen anhand von Filmszenen, Zitaten und Charaktereigenschaften, wie man Stress reduzieren, Belastungen im Privat- und Berufsleben bewältigen und Gesundheitsressourcen aufbauen kann. Seit 2018 das beliebteste Vortragsformat der Pausenraum-Kunden!

Themen



Von Superhelden den Umgang mit Stress und Krisen lernen

Teilnehmende bekommen Einblick in die Grundlagen des Stressmanagements und Hilfe zum Umgang mit Veränderungssituationen und negativen Gefühlen. Im Fokus: die akute Belastungsbewältigung.



Mit Film-Helden die Resilienz stärken

Teilnehmende lernen grundlegende Resilienzfaktoren zur Stärkung der psychischen Widerstandskraft kennen. Im Fokus: der situationsübergreifende, langfristige Aufbau von Gesundheitsressourcen.

Die Impuls-Vorträge

- 90 Minuten erste Impulse zum Thema Stressbewältigung oder Resilienz
- sofort viele Beschäftigte quer durch die Belegschaft erreichen
- unterhaltsames und fachlich fundiertes Format für Gesundheitstage und Co.!

Die Vorträge können sehr gut mit den digitalen Trainings Stressbewältigung und Resilienz zur vertiefenden Bearbeitung im Selbststudium oder mit Inhouse Seminartagen ergänzt werden.

Kundenstimmen

„In Spielfilmlänge vermittelt Melanie Kaczerowski viel Wissen über Stress, Krisen und den Umgang mit beidem aus psychologischer Sicht. Die Analogien zu den bekannten Superhelden wie Batman oder Hulk machen den Vortrag besonders unterhaltsam, interaktiv und kurzweilig. Vielen Dank für diesen tollen Input!“ Katharina Kremer, Happiness-Managerin bei fischerAppelt AG Hamburg

„Ein super Feedback von begeisterten Kolleginnen und Kollegen aus fünf Agenturen für Arbeit. Ein ganz herzliches Dankeschön für diese tollen, lehrreichen und gleichzeitig amüsanten Superhelden-Resilienz-Vorträge im Rahmen unseres BGM. So ein durchgängig positives Feedback ist nicht selbstverständlich und wirklich besonders.“ Claudia Steinborn, BGM-Ansprechpartnerin Agentur für Arbeit Dortmund

"Die Ankündigung des Superhelden-Vortrags ist bei unseren Mitarbeitenden eingeschlagen wie eine Bombe - der Vortrag war in kürzester Zeit ausgebucht! Die Verbindung zu den Superhelden ist eine großartige Idee, ein bekanntes Thema auf eine einzigartige Weise unterhaltsam, sehr kompetent und pragmatisch umzusetzen. Ganz herzlichen Dank!" Vanessa Geipel, Stadt Bottrop

„Die Teilnehmer wurden sofort abgeholt und in die Welt von Spiderman, Batman, den Avengers mitgenommen ... Und ganz nebenbei gab es in diesem lebendigen Vortrag fundiertes Wissen zum Thema Stress, aber vor allem auch wertvolle, alltagstaugliche Strategien zur Stressreduktion. Authentisch – engagiert – auf den Punkt gebracht: Ein interaktiver Vortrag, bei dem das Zuhören Spaß macht und zudem jeder für sich praktische Hilfestellung für den Alltag gewinnt. Unbedingt empfehlenswert!“ Dipl.-Päd. Heike Kröpke, Leiterin der Sommerakademie an der Hochschule Niederrhein

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.