



Betriebliche
Gesundheit
im Blick

Kopf **Kino!**

Lernen von Film-
und Comic-Helden



- Stressmanagement
- Resilienz

Die Edutainment-Reihe für einen
gesunden Arbeits- und Lebensstil

Möchtest du

- Themen der psychischen Gesundheit wissenschaftsbasiert sowie **leicht und unterhaltsam** anbieten?
- **mehr Beschäftigte** quer durch die Belegschaft mit deinem **BGM-Budget** erreichen?
- Beschäftigten ein **regelmäßiges und nachhaltiges** Gesundheitsangebot machen?
- ein **fertiges Format erhalten**, welches du sofort anbieten kannst?

Dann ist die **KopfKino-Reihe** genau das Richtige für die Betriebliche Gesundheitsförderung in deiner Firma. Ob **Impuls-Vortrag** oder **Selbstlernkurs**: 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. Mit den Kursen kannst du sogar viel mehr Beschäftigte kontinuierlich erreichen als mit dem klassischen Seminartag. Seit 2018 ergänzt diese beliebte Reihe die klassischen BGM-Angebote des Pausenraums mit großem Erfolg!

Themen



Von Superhelden den Umgang mit Stress und Krisen lernen

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



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**.

Formate

- Zwei 90minütige (Online-) **Vorträge** liefern **erste Tipps und Impulse** für mehr Gelassenheit im Alltag und mehr Wohlbefinden im Leben.
- Zwei 10 Module umfassende **Selbstlernkurse** im aufbauenden Kursformat und mit vielen Praxischecks und -Übungen (inkl. Audiodateien mit Entspannungsübungen) ermöglichen ein **flexibles, individuelles und nachhaltiges Bearbeiten** der Themen.
- Die Formate können unabhängig voneinander oder kombiniert gebucht werden. Gerne wird z.B. der Kurs nachfolgend zum Impuls-Vortrag für eine vertiefende Bearbeitung im Selbststudium angeboten.

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*

„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

"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

„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.“

„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!“

„Toller Kurs. Er hat mir neue Sichtweisen eröffnet. Sehr anschauliche Vermittlung von Inhalten, gut gegliedert und praktisch anwendbar.“

Trainerin



Melanie Kaczerowski

- Diplompsychologin, Unternehmensberaterin
- seit 23 Jahren als Trainerin im Unternehmenskontext tätig
- Expertin für psychische Gesundheit am Arbeitsplatz seit 2006
- ausgebildete Trainerin für multimodales Stress- und Ressourcenmanagement nach §20 SGB V

Sie möchten mehr Informationen oder gleich ein Angebot erhalten?
Ich freue mich über Ihre Kontaktaufnahme!

Kontakt

PAUSENRAUM – Betriebliches Gesundheitsmanagement
Mail: info@pausenraum-training.de
www.pausenraum-training.de

Mitgliedschaften



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



Bundesverband
Betriebliches
Gesundheitsmanagement