



PAUSENRAUM ONLINEKURS

Psychische
Gesundheit im
Unternehmen
fördern



▪ SUPERHERO MASTERCLASS

Von Superhelden über den Umgang mit Stress und Krisen lernen

„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 Stress-Situationen möglich ist!“

SAFETEE GmbH

„Der Kurs ist ein Moment der Entspannung und Erholung. Sehr gute Möglichkeit, um Stress zu reduzieren.“

„Ich wurde oft zum Schmunzeln gebracht! Mir gefiel die lockere Aufmachung sehr.“

SUPERHERO MASTERCLASS

Wir alle müssen uns seit Frühjahr 2020 flexibel auf eine gänzlich neue Situation einstellen – das gilt auch für Unternehmen und ihre Beschäftigten. Denn besonders Krisensituationen mit einer wahrgenommenen großen Unkontrollierbarkeit wie die aktuelle, mit all ihren bereits spürbaren beruflichen, privaten und gesellschaftlichen Auswirkungen, bieten einen Nährboden für den **Anstieg psychischer Belastungen und Erkrankungen**.

Ob gesundheitliche Sorgen, finanzielle Not durch Kurzarbeit und Existenzängste, Isolation durch Abstandsregelungen, Homeoffice und neue Team-Strukturen oder eine verschärfte berufliche und private Mehrfachbelastung im Vordergrund stehen – Angebote zur Betrieblichen Gesundheitsförderung sind aktuell wichtiger denn je.

WAS IST DIE SUPERHERO MASTERCLASS?

Die SUPERHERO MASTERCLASS ist ein 10wöchiger **Selbstlernkurs für Firmen zur Stärkung der psychischen Gesundheit**, der komplett digital aufgebaut ist. 10 Wochen lang werden MitarbeiterInnen über insgesamt 10 Module mit **fundierte Fachinformationen** in Form von **informativen Texten, Praxistipps, Übungen und Audiodateien** versorgt, die ihnen zu mehr Stressresistenz, Resilienz und mentaler Stärke verhelfen.



Das Besondere an diesem Onlinekurs: Hier wird von Superhelden gelernt! Denn die Rahmenhandlung zu jedem Modul und Thema bildet einer der vielen bekannten Superhelden wie Spider-Man, Batman, die Avengers und Co. - auf Weltkrisen sind sie quasi spezialisiert. Über Filmszenen, Anekdoten oder Charaktereigenschaften werden die TeilnehmerInnen des Onlinekurses auf unterhaltsame Art und Weise abgeholt - bei gleichzeitig wissenschaftlich fundierter Fachexpertise: 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**.

VORTEILE

- 10wöchiges **Intensivtraining im Selbstlernkurs**
- digital und unabhängig für **viele Beschäftigte** einsetzbar – auch als **anonymes Angebot**
- **nachhaltiger Ansatz** durch wöchentliche **Trainingserfahrungen**

SUPERHERO MASTERCLASS

Die SUPERHERO MASTERCLASS ist der erste Onlinekurs zur Stärkung der psychischen Gesundheit, in dem fundiertes, **wissenschaftsbasiertes Knowhow** mit der **Welt der beliebten Superhelden** vereint wird. Warum? Weil es Spaß macht, und weil wir so viel leichter lernen!

SUPERKRÄFTE VON KURSABSOLVENTEN

- Verständnis, warum chronischer Stress krank macht
- Alltagsnahe Methoden der Regeneration
- aktueller Stress-Status im Stress-Check plus Handlungsempfehlung
- ein Frühwarnsystem für aufkommende Stressbelastung
- drei Optionswege im täglichen Umgang mit Belastungssituationen
- Hilfe zum Umgang mit einschneidenden Veränderungen
- Bewusstsein für unterschiedliche Phasen in Krisensituationen
- Kennenlernen psychologischer Grundbedürfnisse
- Stärkung des Kontrollgefühls durch gute Balance von Aktion und Akzeptanz
- Wissen um die wichtige Funktion von negativen Gefühlen
- Strategien, negative Gefühle loszulassen
- Kenntnis der Biochemie unserer Gedankenwelt
- Wissen, warum wir so leicht in die Pessimistenfalle tappen
- Techniken, einen realistischen Optimismus zu trainieren
- aktives Verändern von verzerrten, stressfördernden Denkmustern
- Fokus auf individuelle Stärken und erhöhtes Selbstwirksamkeitserleben
- Fokus auf die positiven Effekte von Teams und Beziehungen

DER ONLINEKURS IM ÜBERBLICK

- 10wöchiger **Selbstlernkurs zur Stärkung der psychischen Gesundheit**
- **10 Module** im aufbauenden Kurskonzept
- für **einzelne Teams**, für **Abteilungen**, oder gleich für **alle Beschäftigten**
- **wöchentlich** ein Modul - ein Thema - ein Superheld
- **Bearbeitungszeit** pro Modul: **15 bis 20 Minuten**
- zzgl. **Trainingsempfehlungen für die Woche** in Form von Checklisten, Tests, Praxisübungen und Audiodateien mit Entspannungsübungen
- Kursmaterialien bei Bedarf mit **Firmenlogo** versehen
- einfache **interne Steuerung** der Module z.B. per E-Mail
- optional kann der Kurs mit einem vertiefenden **Webinar** sowie **Online-Einzelberatungen** kombiniert werden

DER PAUSENRAUM

DER PAUSENRAUM



Melanie Kaczerowski

- Diplompsychologin, Unternehmensberaterin
- trainiert seit über 20 Jahren Mitarbeiter und Führungskräfte
- Expertin für psychische Gesundheit am Arbeitsplatz seit 2006
- ist der Meinung: mit der richtigen Verpackung lernt es sich leichter!

KONTAKT

PAUSENRAUM - Betriebliche Gesundheitsförderung
Halbe Höhe 6, 45147 Essen
Mobil: 0177-8718551
Mail: info@pausenraum-training.de
www.pausenraum-training.de

LESEPROBE



Der Pausenraum stellt interessierten Firmen gerne eine Leseprobe zur Verfügung!

Zum Kennenlernen und Schnuppern eignet sich auch hervorragend der 90minütige Superhelden-Vortrag.