



## PAUSENRAUM ANGEBOTE

- Vorträge
- Inhouse Seminare
- Offene Trainingstage

Psychische Gesundheit  
im Unternehmen fördern



MELANIE KACZEROWSKI

DIPLOMPSYCHOLOGIN  
UNTERNEHMENSBERATERIN

Seit 18 Jahren  
im Trainingsbereich tätig.

Seit 12 Jahren Expertise  
Psychische Gesundheit  
in Unternehmen.



## Vorträge

Kurz, knackig, interaktiv!

Sie wollen kurz und zielgerichtet viele Mitarbeiter informieren, zum Beispiel zum Umgang mit Stress oder zur Stärkung der Resilienz? Ich biete Vorträge rund um die psychische Gesundheit in flexibler Form an: Vom theoretischen 30-Minuten-Impulsvortrag im Rahmen eines Gesundheitstages bis zum 2stündigen Vortrag mit interaktiven Elementen. Aktuell, wissenschaftlich untermauert, leicht verständlich und vor allem praxisorientiert – fragen Sie nach Ihrem Thema!



### VORTRAGSTHEMEN - Die Klassiker

*„Tolle Moderation,  
fundiertes Wissen!“*

- **Stressmanagement** – Gelassen und fit im Alltagsstress
- **Resilienz** – Surfkurs für den Kopf
- **Superhelden!** – Von Spiderman und Co. über den Umgang mit Alltagsstress lernen

### Vortrag für Entscheider

Sie haben Personalverantwortung und wollen das Thema psychische Gesundheit ganzheitlich angehen? Dann fragen Sie jetzt diesen Vortrag an:

- **Impulse für ein gesundes Unternehmen**

Die Arbeitswelt von gestern gibt es nicht mehr, und viele Unternehmen stehen derzeit vor den Herausforderungen des digitalen Wandels. In einem Bereich spüren sie dabei jedoch ganz deutlich, dass ihre wichtigste Ressource, die Mitarbeiter, nicht immer mitgenommen werden: Dem hohen Prozentsatz an psychischen Belastungen in der Belegschaft.

Unternehmen, die zukunftsfähig bleiben wollen, müssen sich auch um gesunde Verhältnisse am Arbeitsplatz kümmern. In meinem Vortrag zeige ich interessierten Geschäftsführern, Führungskräften und Entscheidern auf, mit welchen Ansatzpunkten sie ihr wichtigstes Potenzial für langfristigen Erfolg am Markt, die Menschen im Unternehmen, im Blick behalten. Inhalte dieses interaktiven Vortrags:

- **Wie bleiben Mitarbeiter gesund und Unternehmen erfolgreich in Zeiten der Veränderung?**
- **Welchen Einfluss hat das Führungsverständnis?**
- **Wie kann man psychischen Belastungen entgegenwirken?**

Erkennen Sie die wichtigsten Ansatzpunkte, um die Widerstandskraft des Einzelnen und des Unternehmens im Veränderungsprozess sowie gegenüber belastenden Einflüssen zu stärken.



## Inhouse Seminare

Die 1-Tages-Klassiker

### STRESSMANAGEMENT

#### Gelassen und fit im Alltagsstress

Zeit- und Leistungsdruck, der Ruf nach immer mehr Flexibilität, Konflikte am Arbeitsplatz, Konkurrenzdruck, Arbeitsplatzunsicherheit, Vereinbarkeit von Privat- und Berufsleben - die Ursachen für den klassischen Alltagsstress sind vielfältig. Und chronischer Stress macht krank. Doch es geht auch anders! Lernen Sie an diesem Trainingstag effektive, individuelle Wege kennen, Stress vorzubeugen sowie aktiv zu begegnen.



### RESILIENZ

#### Stärkung der psychischen Widerstandskraft

Die Arbeitsunfähigkeitstage auf Grund von psychischen Erkrankungen sind in den letzten Jahren stetig gestiegen. Denn immer mehr Menschen fühlen sich auch durch die Rahmenbedingungen unserer Arbeitswelt psychisch belastet. Wir alle kennen jedoch auch Menschen, die berufliche wie persönliche Krisenzeiten oder Schicksalsschläge relativ gut wegstecken. Sie haben eine starke Widerstandskraft gegenüber Belastungen, sind resilient. Die entscheidende Frage ist daher: Was macht diese Menschen aus?

Grundlage aller Ansatzpunkte zu mehr Resilienz ist eine enge Verzahnung unserer Gedanken, Gefühle und unseres Verhaltens. Sie bilden die Basis dieses Seminars. Mit den Worten von Jon Kabat-Zinn „Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst das Surfen lernen“, wird Ihnen an diesem Trainingstag das Grundzeug zum Surfen mitgegeben!



### RESILIENT FÜHREN

#### Die eigene Widerstandskraft und die der Mitarbeiter stärken

Führungskräfte haben häufig mit der ganz besonderen Konstellation der sogenannten "Sandwich"-Position zu kämpfen, die sich aus einem durch Hierarchien gesteuerten Führungsverständnis ergibt: Anweisungen durch die eigenen Chefs müssen in Richtung Team/Abteilung umgesetzt werden, häufig begleitet von dem Gefühl, kaum eigene Entscheidungsspielräume zu haben. Sie finden sich regelmäßig in dem Spagat wieder, Vorgaben „von oben“ umsetzen zu müssen, die Gesundheit der Mitarbeiter/Teams im





Sinne der Fürsorgepflicht dabei im Blick zu behalten, und letztlich die eigene Gesundheit nicht zu vergessen. Dieses Seminar setzt bei der Gesundheit der Führungskraft an. Welche Faktoren helfen, berufliche wie persönliche Belastungssituationen und Krisenzeiten gut wegzustecken und die eigene psychische Gesundheit zu stärken? Wo hat die Führungskraft dabei auch Einflussmöglichkeiten auf die psychische Gesundheit der Mitarbeiter? Was ist ein gesundes Führungsverständnis und sorgt gleichzeitig für einen entspannteren Führungsalltag?

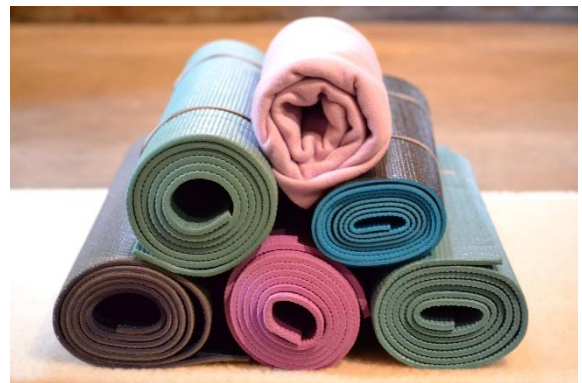
**Zielgruppe für die Tagesseminare:** Mitarbeiter/Führungskräfte im Unternehmen

**Teilnehmerzahl:** max. 15

**Dauer:** 1 Tag

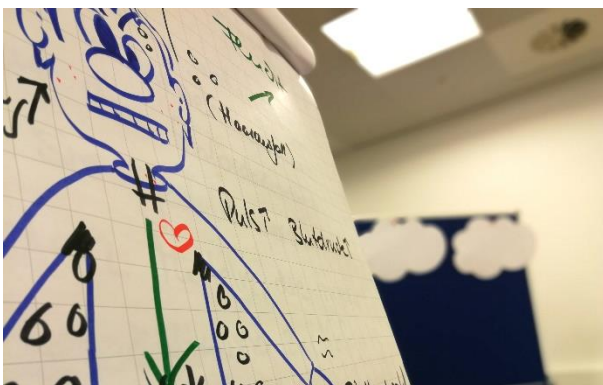
**Inklusive:** Ausführliches Handbuch zum Nachlesen, auf Wunsch Fotodokumentation.

*„Das gesamte Seminar ist interessant und kurzweilig. Toll!“*



*„Frau Kaczerowski hat in kürzester Zeit 15 fremde Menschen erreicht und für das Thema sensibilisiert!“*

*„Mir hat vor allem das spürbare, starke Engagement der Trainerin gefallen!“*



*„Gute Tipps, ehrliche Aussagen, produktive Diskussion!“*

## PAUSENRAUM TRAININGSTAGE

Offene Seminare

Fernab vom städtischen Trubel und in schönen Locations finden die offenen PAUSENRAUM Trainingstage für Mitarbeiter, Führungskräfte und Selbständige statt. In den Sommermonaten (April bis Oktober) auf dem traumhaft ruhig und grün gelegenen Hof von **Bauer Kammesheidt in Essen-Schuir**, im Winter im **Mintrops Stadthotel auf der historischen Margarethenhöhe** in Essen.

Hier wird in lockerer Atmosphäre, mit gutem Essen, viel Bewegungsmöglichkeit zwischendurch und in überschaubarer Gruppengröße für weniger Stress und mehr Resilienz gesorgt!

**Zielgruppe:** Mitarbeiter/Führungskräfte/Selbständige

**Teilnehmerzahl:** max. 12

**Dauer:** 1 Tag

**Inklusive:** Ausführliches Handbuch zum Nachlesen, PAUSENRAUM-CD „Schnell neue Energie tanken“.

**Teilnahmegebühr:** 390,- bis 490,- € zzgl. MwSt. (je nach Thema/Trainingslänge/Location)

**Aktuelle Termine auf [www.pausenraum-training.de](http://www.pausenraum-training.de)**



*„Viele neue Aspekte und Zusammenhänge bei Stress kennengelernt und praktische Hilfen für den Alltag in schöner Atmosphäre (nette Leute, toller Tagungsort), abwechslungsreiche Mischung aus Theorie und praktischer Übung.“*

*„Entspannter kann man Entspannung nicht lernen. Ein toller Mix aus Zuhören, Selbst-Erarbeiten, Reflektion und Techniken.“*



*"Ein völlig ungezwungenes Seminar/Workshop mit wertvollen Inhalten und praktischen Hilfestellungen. Das perfekte Konzept lässt fast vergessen, dass es ein Seminar zu einem „stressigen“ Thema ist. Kurzum, es wirkt sofort! Danke!"*



## PAUSENRAUM

### Kontakt und Referenzen

## KONTAKT

Sie interessieren sich für eines der PAUSENRAUM-Angebote oder wünschen detailliertere Informationen?  
Dann nehmen Sie jetzt unverbindlich Kontakt auf:

**PAUSENRAUM - Betriebliche Gesundheitsförderung**  
Dipl.-Psych. Melanie Kaczerowski  
Ursulastraße 31, 45131 Essen

Tel.: 0177-8718551  
Mail: [info@pausenraum-training.de](mailto:info@pausenraum-training.de)  
[www.pausenraum-training.de](http://www.pausenraum-training.de)

## REFERENZLISTE, u.a.

Allianz Versicherungen  
AOK Rheinland-Hamburg  
Agenturen für Arbeit Bochum/Coesfeld/Iserlohn  
BARMER GEK  
BMW Group  
BKK Mobil Oil  
Citybank Privatkunden AG  
Deutsche Lufthansa AG, Lufthansa Technik AG  
Deutsche Telekom AG  
Deutsche Post AG  
Diabetikerstiftung Mittelpunkt Mensch des Deutschen Diabetiker Bundes e.V.  
FOM - Hochschule für Ökonomie und Management  
Gesundheitsamt Duisburg  
GKM Institut für Gesundheitspsychologie  
Hochschule Niederrhein  
IHK Weiterbildungsinstitut  
IIR Deutschland GmbH  
IKK Akademie  
Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung BGF GmbH  
Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nordrhein-Westfalen (LIGA.NRW)  
Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e.V.  
Lindt & Sprüngli GmbH  
SBK Siemens-Betriebskrankenkasse  
Sparkasse Bochum  
Stadtsparkasse Düsseldorf  
Team für Lösungsmanagement  
Team Gesundheit Gesellschaft für Gesundheitsmanagement mbH  
Universität Dortmund/Lehrstuhl für Organisationspsychologie  
Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG  
Verlag books&friends GmbH