



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!



Die Klassiker-Themen

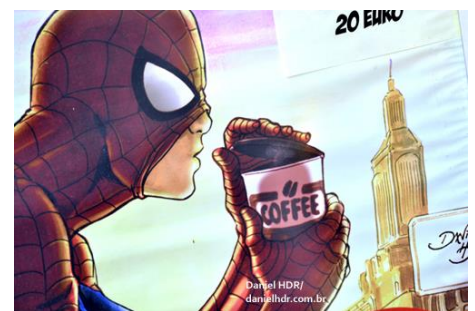
- **Stressmanagement** – Gelassen und fit im Alltagsstress
- **Resilienz** – Surfkurs für den Kopf
- **Resilient Führen** – Die eigene Widerstandskraft und die der Mitarbeiter stärken

*„Tolle Moderation,
fundiertes Wissen!“*

Der Neue: Superhelden!

Von Spiderman und Co. über den Umgang mit Alltagsstress lernen

Sie planen eine größere Gesundheits-Veranstaltung oder einen firmeninternen Gesundheitstag? Sie möchten auch die männlichen Kollegen für Gesundheitsthemen sensibilisieren? Dann ist dieser Vortrag genau das Richtige für Sie! Denn hier wird es heldenhaft im PAUSENRAUM. Spiderman, Black Panther, Avengers... Sie sind allgegenwärtig und beliebt wie nie, und mit einem aufmerksamen Blick kann man sich jede Menge hilfreiche Strategien von ihnen anschauen - jenseits der Superkräfte versteht sich!



In diesem Vortrag nehme ich Sie zunächst mit auf einen Städtetrip nach Amsterdam, zum Ursprung dieser Idee. Und dann wird es "marvelous"! Treffen Sie in dieser ca. 1,5 stündigen interaktiven Veranstaltung u.a. Spiderman, Batman und Superman, Edna Mode und die Unglaublichen, und auch die Jedis lassen grüßen (und das nicht mit einem "Möge die Macht mit dir sein"). Das Ganze kombiniert mit fundiertem Wissen zur Stressphysiologie, chronischen Stressfolgen, Ansatzpunkten zur Stressreduktion sowie Strategien der Resilienzstärkung, verpackt in diverse Superhelden-Anekdoten! Dieser Vortrag ist leicht und locker, und holt Ihre Mitarbeiter da ab, wo sie Spaß haben und sich auskennen!



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?

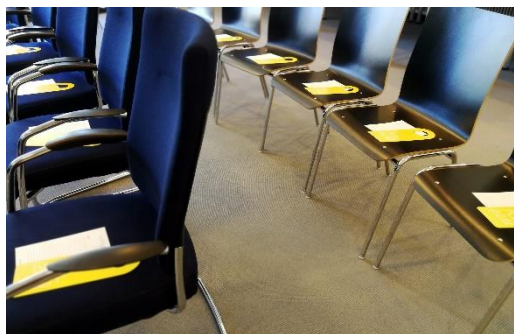
Zielgruppe für die Tagesseminare: Mitarbeiter/Führungskräfte im Unternehmen

Teilnehmerzahl: max. 15

Dauer: 1 Tag

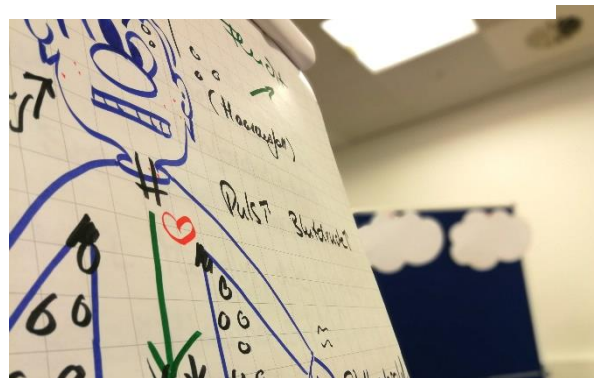
Inklusive: Ausführliches Handbuch zum Nachlesen, auf Wunsch Fotodokumentation.

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



„Gute Tipps, ehrliche Aussagen, produktive Diskussion!“

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



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

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, PAUSENRAUM-CD „Schnell neue Energie tanken“.

Teilnahmegebühr: ab 199,- € zzgl. MwSt. (bei Buchung ab 2 Personen aus 1 Firma)

Ausführliche Infos und Termine auf www.pausenraum-training.de

Jetzt
anmelden
für März
2020!



„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 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

www.pausenraum-training.de

REFERENZLISTE, u.a.

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