



PAUSENRAUM INHOUSE SEMINAR

Psychische
Gesundheit
fördern

▪ Superhelden!

Von Spider-Man und Co. den Umgang
mit Stress und Krisen lernen



"Es war sehr gut strukturiert, interessant und kurzweilig. Auch der Aufbau und die verwendeten Programme haben mir gut gefallen. Eine tolle Alternative in dieser Zeit!"

"Dein Konzept mit den Superhelden ist wirklich genial. Man merkt einfach, dass es auch mega zu dir passt. Ganz ganz herzlichen Dank für den entspannten, informativen Tag."

Elke Kamper

SUPERHELDEN!

Zielgruppe: alle Beschäftigten
Teilnehmerzahl: max. 12
Dauer: 1Tag

Eine Krise jagt die nächste, und berufliche wie private Belastungen haben bei vielen Menschen zugenommen: der Ruf nach mehr Flexibilität, Zeit- und Leistungsdruck, finanzielle Not, neue Prozesse und Strukturen am Arbeitsplatz. Es steigt der Alltagsstress. Zudem bietet die wahrgenommene Unkontrollierbarkeit in Krisensituationen einen Nährboden für den Anstieg psychischer Belastungen und Erkrankungen.

Superhelden erleben Stress und Belastungen täglich! Ob Spider-Man, Jedis, die Avengers... sie sind nicht nur allgegenwärtig und beliebt, mit einem aufmerksamen Blick kann man sich auch jede Menge hilfreiche Strategien von ihnen abschauen. In diesem Seminar-Konzept begleiten uns Spider-Man und Co. einen ganzen Tag und sorgen als Stellvertreter für unterschiedliche Ansätze zur Stressreduktion dafür, dass sich unsere individuell erarbeiteten Stressmanagement-Strategien im Alltag gut (und unterhaltsam!) verankern lassen.

INHALTE

- Was ist Stress? Physiologie und chronische Erkrankungen (mit Stress-Check)
- Ausgleich und Erholung finden (mit Entspannungsübungen)
- Wie entsteht Stress?
- Drei Ansätze zur Stressregulierung im Alltag
- Bewusstwerden und Verändern der stressverstärkenden Denkweise
- Innere Stress-Verstärker kennen (mit Test)
- Methoden zum Entwickeln förderlicher Denkweisen und Einstellungen
- Typische Phasen in Krisen und Veränderungsprozessen
- Psychologische Grundbedürfnisse
- Hilfreicher Umgang mit negativen Gefühlen

NUTZEN

- Verständnis von Stress und seiner biologischen Funktion sowie chronischen Auswirkungen
- Entwicklung eines individuellen Frühwarnsystems für Stressbelastungen
- Training individueller Möglichkeiten, Stress-Situationen gelassener zu erleben oder zu verhindern
- Hilfe zum Umgang mit Krisensituationen

DOZENTIN



Melanie Kaczerowski

- Diplompsychologin, Unternehmensberaterin
- trainiert seit über 20 Jahren Mitarbeiter*innen und Führungskräfte
- Expertin für psychische Gesundheit am Arbeitsplatz seit 2006
- Trainerin für multimodale Stressbewältigung nach §20 SGB V
- ist der Meinung: mit der richtigen Verpackung lernt es sich leichter!

PAUSENRAUM - Betriebliche Gesundheitsförderung

Mail: info@pausenraum-training.de

www.pausenraum-training.de