



PAUSENRAUM SEMINAR

Intensiv-
training
online



▪ Superhelden!

Von Spider-Man und Co. über 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!

Wir alle müssen uns seit Frühjahr 2020 flexibel neuen Herausforderungen stellen und erleben verschärfte berufliche und private Belastungen: Ob gesundheitliche Sorgen, finanzielle Not durch Kurzarbeit und Existenzängste, Isolation durch Abstandsregelungen, Homeoffice gepaart mit Homeschooling, oder neue Team- und Führungsstrukturen - die Auswirkungen der Pandemie stressen uns gewaltig. Und 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.

Zielgruppe: alle Beschäftigten
Teilnehmerzahl: max. 10
Dauer: 1Tag

Superhelden erleben täglich Belastungen: 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 etwas anderen Seminar-Konzept begleiten uns Spider-Man und Co. einen ganzen Tag und sorgen als Stellvertreter für unterschiedliche Ansätze zur Stressreduktion sowie Strategien der Resilienzstärkung dafür, dass sich unsere individuell erarbeiteten Stressmanagement-Strategien im Alltag gut verankern lassen. Und sie sorgen für gute Laune!

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
- Umgang mit Veränderungssituationen
- 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 20 Jahren Mitarbeiter und Führungskräfte
- Expertin für psychische Gesundheit am Arbeitsplatz seit 2006
- ist der Meinung: mit der richtigen Verpackung lernt es sich leichter!

PAUSENRAUM - Betriebliche Gesundheitsförderung

Halbe Höhe 6, 45147 Essen

Mail: info@pausenraum-training.de

www.pausenraum-training.de