



PAUSENRAUM SUPERHELDEN-FORMATE

Psychische
Gesundheit
fördern

*„Ein super Feedback von begeisterten Kolleginnen und Kollegen aus fünf Agenturen für Arbeit.
Ein ganz herzliches Dankeschön für diese tollen, lehrreichen und gleichzeitig amüsanten Superhelden-Resilienz-Vorträge im Rahmen unseres BGM. So ein durchgängig positives Feedback ist nicht selbstverständlich und wirklich besonders.“*
Claudia Steinborn, BGM-Ansprechpartnerin
Agentur für Arbeit Dortmund



- Vortrag
- Onlinekurs
- Tagesseminar

Sie möchten

- Ihren Beschäftigten ein **innovatives und nachhaltiges** Angebot zur Stärkung der psychischen Gesundheit machen?
- psychologische Themen **wissenschaftsbasiert** und gleichzeitig auf **unterhaltsame Art und Weise** anbieten?
- dabei unterschiedliche **Lernmethoden kombinieren**?

Zielgruppe: alle Beschäftigten
Teilnehmerzahl: flexibel nach Vereinbarung

Dann sind die **Superhelden-Formate** genau das Richtige für Ihr BGM!

Superhelden sind allgegenwärtig und beliebt wie nie, und mit einem aufmerksamen Blick kann man sich jede Menge hilfreiche Strategien von ihnen abschauen - jenseits der Superkräfte versteht sich!
In den Superhelden-Formaten begeben wir uns in die Welt von Spider-Man, Batman, den Avengers und Co. und erleben jede Menge Filmszenen, Zitate und Eigenschaften, die uns im Umgang mit Alltagsstress, aber auch mit tiefgreifenden Veränderungssituationen hilfreich - und unterhaltsam - zur Seite stehen.

STAFFELN UND FORMATE

Teilnehmer*innen der 1. Staffel bekommen Einblick in die **Grundlagen des Stressmanagements** und Hilfe zum **Umgang mit Veränderungssituationen**.

Teilnehmer*innen der 2. Staffel lernen grundlegende **Resilienzfaktoren** zur Stärkung der **psychischen Widerstandskraft** kennen. Staffel 2 knüpft inhaltlich an Staffel 1 an, kann jedoch gut auch unabhängig bearbeitet werden.

Die Formate im Überblick:

- Zwei 90minütige **Vorträge** liefern **erste Tipps und Impulse**.
- Zwei 10 Module umfassende **Selbstlernkurse** ermöglichen durch viele Checklisten, Tests, Praxis- und Entspannungsübungen (inkl. Audiodateien) ein **flexibles, individuelles Bearbeiten** der Themen. Gerne wird der Kurs zum Beispiel nachfolgend zum Vortrag zur vertiefenden Bearbeitung der Themen im Selbststudium angeboten.
- Das **Tagesseminar** ermöglicht ein **Intensivtraining mit Erfahrungsaustausch** in kleiner Gruppe.

Alle Formate können unabhängig voneinander oder kombiniert gebucht werden.

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