



## PAUSENRAUM SUPERHELDEN-FORMATE

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



- 90 min. Online-Vortrag
- 10-Wochen-Onlinekurs

*„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

*„Tolle grafische Darstellung und kurze prägnante Module geben Anreize für eine bessere Resilienz im Selbststudium. Das Bewusstsein für Stress als negativer Faktor wird gefördert und es wird in vielen Übungen gezeigt, wie ein gesunder Umgang mit Stress-Situationen möglich ist!“* Marc Riegel, Geschäftsführer SAFETEE GmbH Bochum

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:** nach Vereinbarung  
**Dauer Vortrag:** 1,5 Stunden  
**Dauer Kurs:** 10 Wochen (Zeitfaktor wö. 20 Minuten)

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 werden jede Menge Filmszenen, Zitate und Charaktereigenschaften finden, die uns im Umgang mit Alltagsstress, aber auch mit tiefgreifenden Veränderungssituationen hilfreich zur Seite stehen.

Der 90minütige Online-Vortrag liefert erste Lösungsimpulse, der 10wöchige Selbstlernkurs ermöglicht durch viele Checklisten, Tests, Praxisübungen und Entspannungs-Audios ein vertiefendes, individuelles Bearbeiten der Themen. Beide Formate können kombiniert, oder unabhängig voneinander angeboten werden. In Kombination empfiehlt sich der Impuls-Vortrag zum Kennenlernen und für erste Tipps und Impulse, gefolgt vom 10wöchigen Onlinekurs zur vertiefenden und nachhaltigen Bearbeitung der Themen im Selbststudium.

## THEMENÜBERBLICK

- Akuten versus chronischen Stress verstehen
- Alltagstaugliche Methoden der Regeneration
- ein Frühwarnsystem für aufkommende Stressbelastung
- drei Optionswege im Umgang mit alltäglichen Stress-Situationen
- Hilfe zum Umgang mit einschneidenden Veränderungen
- Bewusstsein für unterschiedliche Phasen in Krisensituationen
- Kennenlernen psychologischer Grundbedürfnisse
- Die wichtige Funktion von negativen Gefühlen – und Strategien zum Loslassen
- Kenntnis der Biochemie unserer Gedankenwelt
- Techniken zum Training eines realistischen Optimismus
- aktives Verändern von verzerrten, stressfördernden Denkmustern
- Verbundenheit fördern im sozialen Umfeld, in Teams und Beziehungen

## DOZENTIN



Melanie Kaczerowski

- Diplompsychologin, Unternehmensberaterin
- trainiert seit 20 Jahren MitarbeiterInnen 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

Halbe Höhe 6, 45147 Essen

Mail: [info@pausenraum-training.de](mailto:info@pausenraum-training.de)

[www.pausenraum-training.de](http://www.pausenraum-training.de)