



# SUPERHERO MASTERCLASS ONLINEKURSE

Psychische  
Gesundheit  
fördern

*"Das war eine tolle Idee mit einem schönen Leitmotiv.  
Die Inhalte waren leicht verständlich und gut aufbereitet,  
sodass sie auch nachhaltig wirken. Für die aufwändige  
Organisation und Konzeption herzlichen Dank!"*



- **Stressmanagement**
- **Resilienz**

Die Selbstlernkurse für flexibles und  
individuelles Weiterbilden im Selbststudium

# SUPERHERO MASTERCLASS

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**.

**Zielgruppe:** alle Beschäftigten  
**Teilnehmerzahl:** nach Vereinbarung  
**Dauer:** Je 10 Module á ca. 20 Min.  
Lesezeit plus Trainingsempfehlungen

## DIE MASTERCLASS

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 Kurskonzept begleiten uns viele Helden und Superhelden über **jeweils 10 ausführliche Themen-Module**.

Stellvertretend für unterschiedliche Ansätze zur Stressreduktion sorgen unsere Superhelden dafür, dass Teilnehmer\*innen schnell **Zugang zum Thema** finden, und die individuell erarbeiteten Stressmanagement- und Resilienz-Strategien sich **im Alltag gut verankern** lassen.

Die **Selbstlernkurse** beinhalten viele Checklisten, Tests, Praxis- und Entspannungsübungen (inkl. Audiodateien) und ermöglichen so ein **flexibles, individuelles und nachhaltiges Bearbeiten** der Themen im Selbststudium. Selbstverständlich bekommen Kursteilnehmer\*innen dabei **fundierte, wissenschaftliche Informationen** an die Hand. Die Autorin ist ausgebildete Trainerin für multimodale Stressbewältigung nach §20 SGB V und die Inhalte, Übungen und Checks basieren auf aktuellen wissenschaftlichen

- Stressmanagement-Konzepten
- Erkenntnissen der **Resilienz-Forschung**
- **Changemanagement**-Konzepten
- **Emotionsmanagement**-Theorien
- Studien der **Positiven Psychologie**
- Ansätzen aus dem **Achtsamkeitstraining**.

Spaß und Unterhaltung inklusive, denn: Mit der richtigen Verpackung lernt es sich leichter!

## STAFFEL 1

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

## STAFFEL 2

Teilnehmende der 2. Staffel lernen grundlegende **Resilienzfaktoren** zur Stärkung der **psychischen Widerstandskraft** kennen. Staffel 2 knüpft inhaltlich an Staffel 1 an, kann jedoch gut auch ohne Kenntnis von Staffel 1 bearbeitet werden.

## NUTZEN

- **Niederschwelliges BGM-Angebot** für einen großen Beschäftigtenkreis
- Intensivtraining im **Selbstlernformat**
- **flexible Zeiteinteilung**
- **individuelle Entscheidung**, welche Themen intensiv bearbeitet werden
- **Kontinuität** und **Nachhaltigkeit**
- Möglichkeit des (anonymen) **Zugangs für alle Beschäftigten**
- bei unbegrenzt gültiger Lizenz: **kostenfreies Angebot für neue Beschäftigte** inkl. Zugang zu **aktualisierten Kurs-Versionen**

## DIE KURSE IM ÜBERBLICK

- pro Kurs **10 Module im Selbstlernformat** zur Stärkung der psychischen Gesundheit
- **aufbauendes Kurskonzept**
- **Lesezeit** pro Modul ca. 15 bis 20 Minuten zzgl. einem **Training für die Woche** in Form von empfohlenen Checklisten, Tests, Praxisübungen und Audiodateien
- **einmalig alle Kursmaterialien erhalten**, auf Wunsch mit Firmenlogo
- einfache **interne Steuerung** per E-Mail
- frei wählbare **Frequenz** (ab wöchentlich)
- BGM-Angebot für **einzelne Teams**, für **Abteilungen**, oder für **alle Beschäftigten**
- die Kurse können sehr gut mit den 90minütigen **Impuls-Vorträgen** (zur internen Bewerbung, zum Auftakt oder zum Auffrischen) kombiniert werden

Der Pausenraum stellt interessierten Firmen gerne weitere Informationen zu den Inhalten sowie eine **Leseprobe** zur Verfügung.

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

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