



PAUSENRAUM VORTRAG

Psychische
Gesundheit
fördern



▪ Helden!

Mit Hilfe von beliebten Helden die
Resilienz stärken

*„Es ist mein dritter Superhelden-Vortrag bei Ihnen und wie Sie Helden-Geschichten mit den Themen der psychischen Gesundheit verknüpfen ist wirklich toll und einprägsam!
Vielen Dank!“*

HELDEN!

Zielgruppe: alle Beschäftigten
Teilnehmerzahl: flexibel
Dauer: 90 Minuten

Ob in Präsenz oder digital: Sie möchten

- die Beschäftigten in der **aktuellen Krisenstimmung** unterstützen?
- schwere Themen auf **unterhaltsame Art und Weise** angehen?
- ein neues Format für eine größere **Gesundheitsveranstaltung** oder einen **firmeninternen Gesundheitstag**?

Dann ist dieser Vortrag genau das Richtige für Ihr BGM!

In der **Fortsetzung des Superhelden-Vortrags** begeben wir uns erneut für 90 Minuten u.a. in die Welt der Avengers, erleben aber auch mit **vielen Kindheitshelden** wie Lucky Luke, Pippi Langstrumpf oder den Ghostbusters Filmszenen, Zitate und Charaktereigenschaften, die uns auf unterhaltsame Art und Weise **hilfreiche Ansatzpunkte zur Stärkung der Resilienz** an die Hand geben. Auch dann übrigens, wenn man keinen einzigen Helden kennt!

INHALTE

- eine gute Selbstfürsorge betreiben
- Grenzen setzen und Nein sagen können
- Psychologische Grundbedürfnisse kennenlernen
- den Nutzen von positiven Gefühlen verstehen
- Ansatzpunkte, positive Gefühle im Alltag zu erhöhen
- die Selbstwirksamkeit stärken
- persönliche Visionen entwickeln und authentisch leben
- lösungsorientiert denken und handeln, eigene Ziele erreichen
- differenzieren und offen bleiben für neue Erfahrungen

NUTZEN

Dieser Vortrag ist unterhaltsam, holt Teilnehmende auf leichte Art und Weise ab und liefert viele Ansätze für eine gute Widerstandskraft im Umgang mit Krisen und Belastungen.

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