



PAUSENRAUM VORTRAG

auch als
Online-
Vortrag!



▪ Superhelden!

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

„Erfrischend und nachhaltig!“

Monika Blaschke, Career Service,
Hochschule Bremen, November 2020

„Die Verbindung der Thematik mit dem Thema "Superhelden" war der beste und kurzweiligste Vortrag zu diesem Thema. Die Trainerin schafft es mit ihrer Begeisterung das Thema spielerisch aber fundiert zu präsentieren. Toll gemacht!

Agentur für Arbeit Köln, Februar 2021

SUPERHELDEN!

Ob live, oder digital:

Sie möchten

- die Beschäftigten in der aktuellen Krisenstimmung unterstützen?
- schwere Themen auf unterhaltsame Art und Weise angehen?
- mehr Männer für die betriebsinternen Gesundheitsthemen begeistern?
- ein unterhaltsames Format für eine größere Gesundheitsveranstaltung oder einen firmeninternen Gesundheitstag?

Zielgruppe: alle Beschäftigten
Teilnehmerzahl: flexibel
Dauer: 1,5 Stunden

Dann ist dieser Vortrag genau das Richtige!

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!

Wir begeben uns 90 Minuten lang 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 und erste Lösungsimpulse liefern. Auch dann übrigens, wenn man gar keine Superhelden kennt!

INHALTE

- Physiologisches Verständnis, warum chronischer Stress krank macht
- Alltagstaugliche Methoden der Regeneration
- Optionswege im täglichen Umgang mit Belastungssituationen
- Hilfe zum Umgang mit einschneidenden Veränderungen
- Wissen, warum wir so leicht in die Pessimistenfalle tappen
- Möglichkeiten, einen realistischen Optimismus zu trainieren
- die positiven Effekte von Teams und Beziehungen nutzen

NUTZEN

Dieser Vortrag ist unterhaltsam, holt Ihre MitarbeiterInnen auf leichte Art und Weise ab und liefert reichlich Impulse zur Stressreduktion.

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