



Psychische
Gesundheit
fördern



▪ Superhelden!

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

*„Der Vortrag war der kurzweiligste, interessanteste,
inhaltsstärkste Vortrag, den ich während der Pandemie
online besuchen durfte. Vielen Dank für das tolle Angebot!“*

*„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!“*

SUPERHELDEN!

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!

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 erleben jede Menge Filmszenen, Zitate und Charaktereigenschaften, die uns im Umgang mit Alltagsstress, aber auch mit tiefgreifenden Veränderungssituationen hilfreich - und unterhaltsam - zur Seite stehen und erste Lösungsimpulse liefern. Auch dann übrigens, wenn man gar keine Superhelden kennt!

INHALTE

- Physiologisches Verständnis, warum chronischer Stress krank macht
- ein Frühwarnsystem für aufkommende Stressbelastung und Methoden der Regeneration
- drei Optionswege im Umgang mit Alltagsstressoren
- Bewusstsein für unterschiedliche Phasen in Veränderungssituationen
- die wichtige Funktion von negativen Gefühlen und wie man unangenehme Gefühle loslassen kann
- Kenntnis der Biochemie unserer Gedankenwelt
- Möglichkeiten, einen realistischen Optimismus zu trainieren
- innere Stressantreiber (Perfektionismus, Kontrollambitionen etc.) als Brandbeschleuniger verstehen

NUTZEN

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

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