



Produktblatt

Psychische Gesundheit kompakt

Beschreibung

Psychische Gesundheit kompakt unterstützt Unternehmen dabei, psychische Gesundheit verständlich, praxisnah und nachhaltig im Arbeitsalltag zu verankern. In einem modular aufgebauten 15-Stunden-Paket erhalten Mitarbeitende und Führungskräfte wissenschaftlich fundierte Impulse, praktische Werkzeuge und konkrete Strategien zur Stärkung ihrer psychischen Gesundheit. Das Paket lässt sich flexibel an die Bedürfnisse Ihres Unternehmens anpassen und kann als Einstieg in ein nachhaltiges Betriebliches Gesundheitsmanagement dienen.

Zielgruppe

ideal für

- kleine und mittlere Unternehmen
- öffentliche Einrichtungen
- Bildungseinrichtungen
- soziale Einrichtungen
- Unternehmen ohne eigenes BGM
- Unternehmen, die psychische Gesundheit stärken möchten

Typische Herausforderungen

Kommt Ihnen das bekannt vor?

- steigende Krankenstände
- zunehmender Stress
- hohe Arbeitsverdichtung
- erschöpfte Mitarbeitende
- schwierige Mitarbeiterbindung
- Unsicherheit im Umgang mit psychischen Belastungen
- Führungskräfte fühlen sich allein gelassen
- Gesundheit wird nur punktuell betrachtet

Ziele

Nach Abschluss des Programms...

- kennen Mitarbeitende die wichtigsten Einflussfaktoren psychischer Gesundheit
- erkennen sie eigene Stresssignale früher
- verfügen sie über alltagstaugliche Strategien zur Stressbewältigung
- stärken sie ihre persönlichen Ressourcen
- wissen Führungskräfte, wie sie psychische Gesundheit fördern können
- entsteht eine offenerere Gesundheitskultur

Kontakt



+49 176 778 62 889



hallo@monikagraesel.de



Reichenbach / Fils

So profitieren Unternehmen

- ✓ gesündere Mitarbeitende
- ✓ stärkere Eigenverantwortung
- ✓ weniger Stress
- ✓ mehr Gesundheitskompetenz
- ✓ höhere Mitarbeiterzufriedenheit
- ✓ attraktiverer Arbeitgeber
- ✓ Einstieg in ein systematisches BGM

Durchführung

- ✓ vor Ort
- ✓ online
- ✓ hybrid

Zeitlicher Umfang

- 15 Stunden
- wie rechtsseitig empfohlen oder frei aufteilbar nach individueller Absprache
- Empfohlene Projektdauer 4 Wochen

Investition

- 2990,00 € (Standartausführung)
- nach Absprache bei individuellen Wünschen

Optional Zubuchbar

- Gesundheitstage
- Einzelvorträge
- Ergonomie
- Stressmanagement
- Führungskräftecoaching
- Gesundheitsbefragung
- Psychische Gefährdungsbeurteilung
- Externe BGM-Begleitung

Ihr Mehrwert

Mit Psychische Gesundheit kompakt erhalten Sie kein einzelnes Seminar, sondern ein aufeinander abgestimmtes Gesundheitsprogramm, das Wissen vermittelt, Handlungskompetenzen stärkt und Mitarbeitende nachhaltig dabei unterstützt, ihre psychische Gesundheit im Berufsalltag zu fördern.



Produktblatt

Psychische Gesundheit kompakt

Bestandteile

Auftaktgespräch (1 Stunde)

- Kennenlernen
- Zieldefinition
- Bedarfsanalyse
- Anpassung an das Unternehmen

Gesundheitsimpuls (2 Stunden)

Psychische Gesundheit verstehen:

- Was bedeutet psychische Gesundheit?
- Stress und Belastungen
- Warnsignale erkennen
- Einfluss von Arbeit und Privatleben
- Gesundheitskompetenz

Workshop (4 Stunden)

Resilienz stärken:

- Resilienzfaktoren
- Umgang mit Stress
- Gedanken und Bewertungen
- Ressourcen aktivieren
- praktische Übungen

Workshop (4 Stunden)

Regeneration und Entspannung:

- Erholung verstehen
- Atemtechniken
- Progressive Muskelentspannung
- Achtsamkeit
- Kurzentspannung für den Arbeitsalltag

Führungskräfte-Workshop (2 Stunden)

Gesunde Führung in der neuen Arbeitswelt:

- psychische Belastungen erkennen
- Gespräche sicher führen
- gesundheitsförderliche Führung
- Grenzen der Führungsrolle
- Unterstützungsangebote

Abschluss (2 Stunden)

- Feedback
- Evaluation
- Handlungsempfehlungen
- nächste Schritte