



SEMINARE
WEBINARE
WORKSHOPS
VORTRÄGE



”

ERLEBEN SIE
DIE INSITE-WELT



UNSERE ERFOLGSFAKTOREN



ERFAHRUNG
seit 2000



**Renommiertere
KUNDEN**



Breites
**EXPERTEN-
SPEKTRUM**



DATENSCHUTZ-
zertifiziert

WIR SIND MENTALPROFIS

Der Fokus unserer Veranstaltungen liegt auf mentaler Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Unternehmensumfeld.

SMART IN DER PRAXIS

Unsere Konzepte richten sich daran aus, was in Ihrer Praxis relevant ist und funktioniert. Daher konzentrieren wir uns auf Kerninhalte und Handlungstools, die im Alltag wirksam und sofort umsetzbar sind.

WIR BAUEN AUF VORHANDENEM WISSEN AUF

Wir verstehen Teilnehmende als Experten ihrer eigenen Situation und uns selbst als Expert:innen für mentale Gesundheit und Leistungsfähigkeit, die beständig aus ihrer Praxis lernen.

WIR GEBEN ORIENTIERUNG

Die Teilnehmenden erhalten von uns handlungsleitende Empfehlungen und konkrete Hinweise, um bezüglich mentaler Leistung klare Sicht zu behalten.

WIR SIND NAH DRAN

Unsere langjährige Erfahrung in der EAP-Beratung gibt uns kontinuierlich Impulse, was Unternehmen und ihre Mitarbeitenden gegenwärtig und zukünftig brauchen.



INHALTSVERZEICHNIS



VERANSTALTUNGEN FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE



YOUNG PROFESSIONALS

- a. Grundlagen der Führung – kompetent in die Führungsrolle starten
- b. Von Mitarbeitenden zur Führungskraft – erfolgreich den Rollenwechsel gestalten
- c. Führen mit Zielen – Klarheit, Verantwortung, Erfolg
- d. Fokus Führung – Selbstmanagement für junge Führungskräfte



ERFAHRENE FÜHRUNGSKRÄFTE

- e. Leadership 4.0 – erfolgreich führen im hybriden Arbeitsumfeld
- f. Drive statt Druck – Motivation verstehen und gezielt fördern
- g. Die Führungskraft als Coach – Mitarbeitende fördern, Potenziale entfalten
- h. Aus der Praxis für die Praxis – kollegiale Beratung für Führungskräfte

Ein Klick –
schon beim richtigen
Thema!

Achten Sie auf dieses
Zeichen , damit kommen
Sie immer wieder
hier her zurück.



I. HEALTHY LEADING

- i. Gesund Führen – Gesundheitsmanagement für Führungskräfte
- j. Gesund Führen auf Distanz – gesundheitsorientierte Führung aus der Ferne
- k. Unterstützung von Mitarbeitenden in schwierigen Situationen
- l. Psychologische Sicherheit in Teams



II. FÜHRUNG UND KOMMUNIKATION

- m. Erfolgreich kommunizieren – herausfordernde Gespräche führen
- n. Konflikte erfolgreich lösen – Konfliktmanagement für Führungskräfte
- o. Umgang mit akuten Krisensituationen von Mitarbeitenden
- p. Führungsgespräche meistern – vom Feedback bis zur Zielvereinbarung



III. FÜHRUNG UND CHANGE

- q. Transformation gestalten – Change-Kompetenz für Führungskräfte
- r. Ambidextrie – Führung zwischen Stabilität und Innovation
- s. KI verstehen, einordnen und gestalten – Workshop für Führungskräfte
- t. Neue Generation, neue Führung? Erfolgreich mit Gen Y und Z arbeiten





VERANSTALTUNGEN FÜR ALLE MITARBEITENDEN



TEAMWORK MAKES A DREAM WORK



IV. GESUND ARBEITEN

Stressbewältigung

1. Wirksames Stressmanagement – mit Hochdruckphasen sicher umgehen lernen
2. Kein Stress mit dem Stress – Stress effektiv vermindern
3. Stress Control – systematisch zu mehr Wohlbefinden und weniger Stress

New Work

4. Gesund im Change – Veränderungen sicher meistern
5. Gesund im Homeoffice – produktiv arbeiten, Belastungen minimieren
6. Digital Smartness – so gestalten Sie ein gesundheitsbewusstes Medienverhalten
7. Balanceakt Selbstführung – in turbulenten Zeiten im Gleichgewicht bleiben
8. Klare Köpfe, starke Teams – Konflikte erfolgreich lösen
9. Smart-Teams – gesunde Teamkultur entwickeln

Gewaltprävention und Deeskalation

10. Halt zu Gewalt – Gewaltprävention für den Klinikalltag
11. Stark im Sturm – Deeskalations-Workshops für Kliniken und städtische Verwaltungen

Gesund lernen, gesund arbeiten: Mentale Stärke für Azubis

12. Cool bleiben im Ausbildungsalltag – dein Stress-Management-Training
13. Prüfungsangst? Nicht mit mir! Starke Nerven, kluger Plan
14. Von Aufschieber zu Anpacker – dein Weg zu Motivation und Selbstmanagement
15. Stark im Team – erfolgreich im Team arbeiten, konstruktiv mit Konflikten umgehen
16. Professioneller Umgang mit belasteten Auszubildenden (für Ausbilder:innen)





VERANSTALTUNGEN FÜR ALLE MITARBEITENDEN



V. MENTALE GESUNDHEIT

17. Burnout? Nein, danke!
18. Resist – ein Resilienztraining für innere Stärke und Widerstandsfähigkeit (auch als Blended-Learning-Format)
19. Selbstregulierung als Schlüsselkompetenz
20. Genuss oder Muss – Suchtverhalten erkennen
21. Achtsamkeit – mit mehr Bewusstsein im Hier und Jetzt
22. Mental gesund in Krisenzeiten – stark bleiben in stürmischen Zeiten
23. Umgang mit Depressionen und Ängsten – Symptome und Anzeichen erkennen
24. Arbeitsklima stärken – Mobbing erkennen und wirksam begegnen
25. Diversity - Bewusstsein schaffen, Perspektiven öffnen, Vielfalt nutzen
26. Neurodiversität im beruflichen Umfeld – AD(H)S, Autismus und weitere erkennen und begleiten
27. Ausbildung zu Mentalen Ersthelfenden (Mental Health First Aider, MEH)
28. Ausbildung zu Konfliktlotsen im Unternehmen
29. Trauer im Arbeitsalltag – gemeinsam tragen, gemeinsam weitergehen
30. Wenn Mitarbeitende trauern – Trauer als Führungsaufgabe
31. Trauer im Unternehmen verankern – Trauerkultur gestalten und begleiten



VI. GESUND LEBEN

32. Gesunder Schlaf
33. Schlaf und Schicht
34. Gesund in der Schichtarbeit
35. Gesunde Verhaltensänderung
36. Umgang mit Unsicherheit
37. Zuversichtlich bleiben
38. Zufrieden altern? (K)ein Widerspruch
39. Wenn die Familie nervt
40. Menopause
41. Pflege von Angehörigen
42. Männergesundheit
43. Mental Load



VII. GESUNDE ERNÄHRUNG

44. Ernährung fürs Wohlbefinden
45. Genussstraining- Ein Erlebnis der Sinne





VERANSTALTUNGEN FÜR ALLE MITARBEITENDEN



VIII. GESUNDE BEWEGUNG

46. Gesund im Arbeitsalltag
47. Fit und in Bewegung
48. Gesunde Verhaltensänderung
49. Aktive und entspannte Pausen
50. Effiziente Entspannungsübungen am Arbeitsplatz



IX. ERGONOMIE

51. Ergonomie – clever arbeiten, gesund bleiben
52. Gesundheit am Schreibtisch – Dynamik statt Dauerbelastung
53. Balance halten – Rücken stärken
54. Home, Sweet Home Office – Produktiv und gesund von Zuhause arbeiten
55. Vorsorgen statt sorgen – Gesundheitschecks



X. GESUND IN DER FUNKTION

56. Professioneller Umgang mit belasteten Mitarbeitenden für HR und BR
57. Gesund in der Rolle – Grenzen wahren, Stärken fördern
58. Die fünf wichtigsten psychischen Erkrankungen im Arbeitskontext
59. BEM-Prozess effektiv und wertschätzend begleiten
60. Mentale Gesundheit im Unternehmen erfolgreich fördern und gestalten
61. Verbindung schaffen, Beziehung gestalten

NEHMEN SIE GERNE KONTAKT ZU UNS AUF.

VORTRÄGE

Viele unserer Trainings bieten wir auch als Vortrag an, z. B.

- Resilienz
- Stress
- Umgang mit belasteten Mitarbeitenden
- Generationsübergreifend zusammenarbeiten
- Sucht
- Führung und Change
- Führen hybrider Teams
- Ambidextrie
- Kommunizieren im Affekt
- Bewegte Pause
- Etc.





***Gewissheiten flößen Mut ein,
aber lernen tut man nur mit dem Zweifel.“***

Carlos Ruiz Zafón

Ob Seminare, Webinare, Workshops oder Impulsvorträge – mit uns sind Sie gut beraten, auch wenn wir nicht für alles eine abschließende Antwort haben.

Gerade in der heutigen Zeit wäre das auch vermessen. Dennoch sind wir überzeugt, dass wir Ihnen ein interessantes Programm zusammengestellt haben. Uns leitet nicht nur der Anspruch fachlicher Expertise, sondern vor allem auch, Wissen anschaulich und womöglich unterhaltsam zu vermitteln. Wir möchten Räume zum Denken, Austauschen, Hinterfragen und Weiterdenken öffnen. Viele positive Rückmeldungen und so manches „Dauerbrenner“-Format bestärken uns in dieser Annahme.

Wenn Sie ein Thema beschäftigt, von dem Sie meinen, das könnten Sie gut mit uns realisieren, Sie finden es aber hier

nicht abgebildet, sprechen Sie uns an. Wir entwickeln gern etwas mit Ihnen. So sind einige Formate entstanden, die wir Ihnen hier präsentieren.

Sie fragen sich, was das Ganze kostet? Der Preis hängt von verschiedenen Parametern ab: Dauer, Präsenz oder virtuell oder etwa eine bestimmte Akzentuierung.

Sprechen Sie uns an oder schreiben Sie uns eine Mail, wir erarbeiten mit Ihnen das für Sie passende Angebot.

INSITE-Interventions GmbH
Clemensstraße 10 – 12
D-60487 Frankfurt am Main

☎ **069 - 90 555 29 - 0**
✉ **learning@insite.de**



IHRE ANSPRECHPARTNERINNEN



LATIFA BADDOUR

Senior Beraterin Kundenberatung und Learning



CONSTANZE KUSCH-PLEWE

Leitung Learning

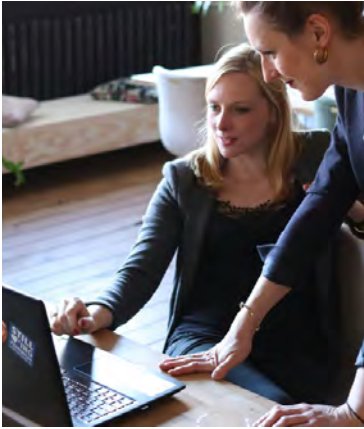


”

LERNEN IST WIE RUDERN
GEGEN DEN STROM.

HÖRT MAN DAMIT AUF,
TREIBT MAN ZURÜCK.

VERANSTALTUNGEN FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE



YOUNG PROFESSIONALS

a. Grundlagen der Führung – kompetent in die Führungsrolle starten

Beschreibung: Dieses Seminar vermittelt die wichtigsten Grundlagen moderner Führung und richtet sich an neue Führungskräfte oder Mitarbeitende mit Führungsverantwortung. Ziel ist es, ein solides Fundament für erfolgreiches Führungsverhalten zu schaffen – praxisnah, verständlich und umsetzbar im Führungsalltag.

- Inhalte:**
- Grundlegende Führungsaufgaben und -prinzipien
 - Führungsstile und deren Wirkung
 - Kommunikation als zentrales Führungsinstrument
 - Motivation und Zusammenarbeit im Team fördern
 - Feedback geben und Gespräche mit Mitarbeitenden führen
 - Umgang mit Konflikten und schwierigen Situationen
 - Selbstmanagement und Rolle als Vorbildfunktion

b. Von Mitarbeitenden zur Führungskraft – erfolgreich den Rollenwechsel gestalten

Beschreibung: Der Schritt von der Mitarbeit in die Führungsverantwortung ist eine zentrale Weichenstellung im Berufsleben. Dieses Seminar unterstützt neue oder angehende Führungskräfte dabei, sich in ihrer neuen Rolle sicher zu positionieren, typische Stolpersteine zu vermeiden und die nötigen Kompetenzen für einen erfolgreichen Führungsstart zu erwerben.

- Inhalte:**
- Erwartungen an neue Führungskräfte
 - Aufbau von Vertrauen und Autorität
 - Kommunikation im Team und mit Vorgesetzten
 - Delegieren, motivieren und Feedback geben
 - Abgrenzung und Umgang mit ehemaligen Kolleg:innen
 - Persönliche Standortbestimmung und nächste Entwicklungsschritte



c. Führen mit Zielen – Klarheit, Verantwortung, Erfolg

Beschreibung: Ziele klar zu definieren, zu kommunizieren und gemeinsam zu erreichen ist ein zentraler Erfolgsfaktor wirksamer Führung. Dieses Seminar zeigt praxisnah, wie Führungskräfte mit Zielvereinbarungen Orientierung schaffen, Leistung fördern und Mitarbeitende motivieren können.

- Inhalte:**
- Bedeutung und Nutzen von Zielorientierung in der Führung
 - SMARTe Ziele formulieren und kommunizieren
 - Zielvereinbarungsgespräche wirkungsvoll führen
 - Ziele als Führungsinstrument im Alltag nutzen
 - Motivation durch Zielklarheit und Erfolgserlebnisse
 - Fortschritte messen, steuern und konstruktiv nachjustieren
 - Umgang mit Zielkonflikten und Zielverfehlungen

d. Fokus Führung – Selbstmanagement für junge Führungskräfte

Beschreibung: Der Einstieg in eine Führungsrolle bringt neue Anforderungen und hohe Erwartungen mit sich, oft bei gleichzeitig steigender Arbeitsbelastung. Dieses Seminar unterstützt junge Führungskräfte dabei, ihre Ressourcen gezielt einzusetzen, Prioritäten zu setzen und ihr Selbstmanagement so zu gestalten, dass Führung wirksam und gesund gelingt.

- Inhalte:**
- Anforderungen und Herausforderungen zu Beginn der Führungsrolle
 - Prioritäten setzen und den Überblick behalten
 - Zeit- und Aufgabenmanagement für Führungskräfte
 - Eigene Stärken gezielt einsetzen und ausbauen
 - Selbstreflexion und persönliche Zielsetzung
 - Resilienz und Stressmanagement im Führungsalltag
 - Grenzen setzen und Balance zwischen Beruf und Privatleben finden
 - Praktische Tools für fokussiertes und effektives Arbeiten

“

*Es ist nicht wichtig,
wie groß der erste Schritt
ist, sondern in welche
Richtung er geht.“*





VERANSTALTUNGEN FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE



ERFAHRENE FÜHRUNGSKRÄFTE

e. Leadership 4.0 – erfolgreich führen im hybriden Arbeitsumfeld

Beschreibung: Hybride Arbeitsformen stellen Führungskräfte vor neue Herausforderungen: Wie gelingt es, Teamzusammenhalt, Kommunikation und Leistung auch über die Distanz hinweg sicherzustellen? In diesem Seminar lernen Führungskräfte, wie sie hybride Teams wirksam führen, Vertrauen aufbauen und klare Strukturen schaffen können.

- Inhalte:**
- Besonderheiten und Herausforderungen hybrider Zusammenarbeit
 - Kommunikation und Informationsfluss über die Distanz steuern
 - Vertrauen, Teamgefühl und Zugehörigkeit fördern
 - Ergebnisse statt Präsenz: Führung über Zielklarheit und Feedback
 - Struktur und Verlässlichkeit im hybriden Alltag etablieren
 - Technische und organisatorische Rahmenbedingungen nutzen
 - Individuelle Bedürfnisse erkennen und flexibel führen
 - Praktische Tools und Methoden für hybride Führungssituationen

f. Drive statt Druck – Motivation verstehen und gezielt fördern

Beschreibung: Motivierte Mitarbeitende sind der Schlüssel zu Leistungsfähigkeit, Engagement und Zufriedenheit im Team. In diesem Seminar erfahren Führungskräfte, wie sie gezielt Motivation fördern können – individuell, alltagsnah und nachhaltig. Dabei stehen sowohl intrinsische als auch extrinsische Motivationsfaktoren im Fokus.

- Inhalte:**
- Grundlagen der Motivation: Was Menschen antreibt
 - Unterschied zwischen intrinsischer und extrinsischer Motivation
 - Motive und Bedürfnisse im Team erkennen
 - Führungsverhalten als Motivationsfaktor
 - Anerkennung, Wertschätzung und sinnstiftende Aufgaben
 - Motivationskiller vermeiden und Demotivation erkennen
 - Praktische Methoden zur Steigerung der Mitarbeitendenmotivation
 - Reflexion der eigenen Rolle als „Motivator:in“



g. Die Führungskraft als Coach – Mitarbeitende fördern, Potenziale entfalten

Beschreibung: Moderne Führung bedeutet, Mitarbeitende nicht nur anzuleiten, sondern auch in ihrer Entwicklung zu begleiten und zu fördern. In diesem Seminar lernen Führungskräfte, wie sie mit einer coachenden Haltung Potenziale im Team erkennen, stärkenorientiert fördern und eigenverantwortliches Handeln unterstützen können.

- Inhalte:**
- Haltung und Rolle der Führungskraft als Coach
 - Grundlagen des Coaching-Ansatzes in der Führung
 - Aktives Zuhören, Fragen stellen, Perspektiven öffnen
 - Mitarbeitende zur Selbstreflexion und Lösung führen
 - Entwicklungsgespräche wirksam gestalten
 - Grenzen zwischen Führung und Coaching erkennen
 - Praxistransfer: Coaching im Führungsalltag einsetzen



h. Aus der Praxis für die Praxis – kollegiale Beratung für Führungskräfte

Beschreibung: Führungskräfte stehen häufig vor komplexen Herausforderungen – oft ohne direkten Austausch auf Augenhöhe. Dieses Seminar führt in die Methode der kollegialen Beratung ein und bietet einen strukturierten Rahmen, um gemeinsam Lösungen zu entwickeln, Erfahrungen zu teilen, neue Perspektiven zu gewinnen und voneinander zu lernen.

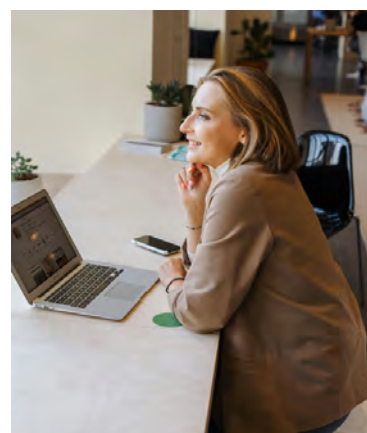
- Inhalte:**
- Prinzip und Nutzen kollegialer Beratung
 - Rollen, Ablauf und Methoden im Beratungsprozess
 - Wertschätzende und lösungsorientierte Gesprächsführung
 - Reflexion eigener Führungsfragen im geschützten Rahmen
 - Vertrauen und Offenheit in Beratungsgruppen fördern
 - Anwendung auf konkrete Praxisfälle der Teilnehmenden
 - Integration kollegialer Beratung in den Führungsalltag



I. HEALTHY LEADING

Eine verantwortungsvolle Position fordert stetige Höchstleistung. Ob im (Home-) Office oder unterwegs, Führungskräfte müssen dabei stets mit widrigen Umständen, Druck und hohen Belastungen angemessen umgehen. Eine starke Haltung, gute Gesundheit und ein konstruktiver Umgang mit Stress sind Voraussetzung für langfristige Leistungsfähigkeit.

Ihre Führungskompetenz bestimmt maßgeblich die Mitarbeitenden-Gesundheit und damit auch die wirtschaftlichen Ergebnisse Ihres Verantwortungsbereichs. Schaffen Sie mit unseren Veranstaltungen gezielt Voraussetzungen zur Stärkung Ihrer Gesundheit und steigern Sie so Ihre Fähigkeit, kraftvoll mit herausfordernden Situationen umzugehen – nachhaltig und zukunftsstark.



i. Gesund führen – Gesundheitsmanagement für Führungskräfte

Beschreibung: Angesichts der vielfältigen Herausforderungen moderner Arbeitswelten im Sinne von wachsendem Wettbewerbs- und Erfolgsdruck und hoher Veränderungsgeschwindigkeit benötigen Führungskräfte die Fähigkeit, sich selbst im Gleichgewicht zu halten, Verhaltens- und Gesundheitsrisiken ihrer Mitarbeitenden zu erkennen, realistisch einzuschätzen und angemessen in ihrer Rolle als Führungskräfte zu handeln. Der Workshop bietet vor allem praxisrelevantes Fall- und Interventionswissen und stärkt Führungskräfte in ihrer Rolle.

- Inhalte:**
- Der Zusammenhang zwischen Wohlbefinden und Arbeitsleistung
 - Gesunde Selbstführung und Vorbildfunktion der Führungskräfte
 - Frühzeitiges Erkennen von problematischen Gesundheits- und Verhaltensrisiken bei Mitarbeitenden
 - Möglichkeiten der positiven Einflussnahme auf die Gesundheit der Mitarbeitenden und Teams
 - Interventionsmöglichkeiten, insbesondere in kritischen Situationen und bei Schieflagen von Mitarbeitenden

j. Gesund führen auf Distanz – gesundheitsorientierte Führung aus der Ferne

Beschreibung: Die Digitalisierung verändert unsere Arbeitswelt enorm. In dieser Hinsicht war die Pandemie ein Innovationsbeschleuniger. Doch Remote Work hat auch ihre Schattenseiten: Isolation, Selbstausbeutung und Angst der Vorgesetzten vor Kontrollverlust gehören zu den häufigsten Problemen. Das Führungsverhalten hat Einfluss auf die Motivation und Arbeitszufriedenheit der Mitarbeitenden – im Positiven wie im Negativen. Was gesundheitsgerechtes Führungsverhalten auszeichnet und wie es gelingen kann, auch über die Distanz Nähe aufzubauen, ist Thema dieser Veranstaltung.

- Inhalte:**
- Generelle Herausforderung des Arbeitens im Homeoffice
 - Worin liegen Chancen des hybriden Arbeitens?
 - Welche Herausforderungen sehe ich in meiner Rolle als Führungskraft?
 - Wie kann ich den Teamzusammenhalt fördern?
 - Frühzeitiges Erkennen von Belastungen und gesundheitlichen Schieflagen bei Mitarbeitenden
 - Ansprache und Gesprächsführung, um Unterstützung anzubieten

k. Unterstützung von Mitarbeitenden in schwierigen Situationen

Beschreibung: Viele Studien belegen die Zunahme der psychischen Belastungen und Erkrankungen von Mitarbeitenden. Führungskräfte sehen sich mit einer steigenden Zahl von Fehltagen aufgrund psychischer Erkrankungen konfrontiert. Trotzdem ist das Thema im Unternehmensalltag noch weitgehend tabuisiert. Doch zu den Aufgaben einer Führungskraft gehört es, dauerhafte Verhaltens- und Einstellungsveränderungen – sofern diese für die Arbeit relevant sind – bei Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zu erkennen. Das Training thematisiert, ab wann und wie Sie Mitarbeitende ansprechen und geht auch auf die Frage ein, wie Sie ein ausgewogenes Verhältnis von Distanz und Nähe wahren.

- Inhalte:**
- Definition von Gesundheit und Gesundheitsverständnis
 - Bedeutung der Rolle und Einflussmöglichkeiten der Führungskraft
 - Frühzeitiges Erkennen von Anzeichen für Belastung bei Mitarbeitenden
 - Ansprache von Mitarbeitenden auf Überlastung
 - Professionelle Gesprächsführung bei belasteten Mitarbeitenden
 - Anleitung anhand eines Gesprächsleitfaden
 - Weiterführende Unterstützungsmöglichkeiten und Grenzen der Unterstützung



*Education is the most powerful weapon,
which you can use
to change the world“*

(Nelson Mandela)

I. Psychologische Sicherheit in Teams

Beschreibung: Die Art und Weise, wie Menschen zusammenarbeiten, ist für jede Organisation genauso wichtig wie die individuellen Kompetenzen. Psychologische Sicherheit ist ein Schlüsselfaktor der Teamresilienz und für die Bindung von Menschen an ihre Organisation. Der Grundsatz von psychologischer Sicherheit lautet: Jedes Mitglied fühlt sich gehört und gesehen und kann ohne Bedenken vor negativen Konsequenzen seine Meinung äußern. Auf den ersten Blick klingt psychologische Sicherheit nach „simplem“ gegenseitigen Vertrauen.

Kurz: Psychologische Sicherheit ist die Basis für eine gesunde, leistungsstarke und innovationsfreudige Arbeitskultur. In diesem Seminar lernen die Teilnehmenden, was psychologische Sicherheit bedeutet, warum sie essenziell für Teamarbeit, Vertrauen und Offenheit ist und wie sie gezielt gefördert werden kann.

- Inhalte:**
- Grundlagen und Definition psychologischer Sicherheit
 - Einfluss auf Kommunikation, Fehlerkultur und Leistung
 - Praxisbeispiele aus Organisationen
 - Reflexion der eigenen Team- und Führungskultur
 - Werkzeuge zur Förderung psychologischer Sicherheit im Alltag

“*We spend too much time trying to change people’s minds and too little energy aiming to open them.*“

Adam Grant





II. FÜHRUNG UND KOMMUNIKATION



m. Erfolgreich kommunizieren – herausfordernde Gespräche führen

Beschreibung: Schwierige Gespräche werden häufig gefürchtet und deswegen vermieden. Das ist im professionellen Kontext nicht anders als im privaten. In beiden Fällen können die Auswirkungen fatal sein: Konflikte schwelen, Ergebnisse werden nicht erreicht, Beziehungen gehen in die Brüche. Was sind Rahmenbedingungen für gelingende Gespräche, welche Regeln sollte ich beachten und welche Möglichkeiten habe ich, zum Gelingen beizutragen? Denn nach wie vor gilt das bekannte Axiom: Man kann nicht nicht kommunizieren.

- Inhalte:**
- Die Bedeutung der Kommunikation in der Führungsrolle
 - Kommunikationsmodelle und -prozesse verstehen
 - Aktives Zuhören als Schlüssel zur erfolgreichen Kommunikation
 - Vermeiden von Missverständnissen und Interpretationsfehlern
 - Umgang mit schwierigen Gesprächsanlässen und unangenehmen Situationen
 - Reflexion unterschiedlicher Gesprächsformen in Bezug auf Mitarbeitendenführung

n. Konflikte erfolgreich lösen – Konfliktmanagement für Führungskräfte

Beschreibung: Zwischenmenschliche Konflikte gehören zu jeder Unternehmung und sind in gewisser Weise normal. Gleichzeitig können Konflikte die Zusammenarbeit nachhaltig stören, wenn Führungskräfte nicht frühzeitig intervenieren und Mitarbeitende in einer Klärung unterstützen. In diesem Seminar erfahren Führungskräfte Wesentliches über die unterschiedlichen Ebenen von zwischenmenschlichen Konflikten, erlernen einen phasentypischen Ablauf und entwickeln Gesprächsstrategien, die beim Management von Konflikten handlungsleitend sind. Typische Fallstricke sowie wirksame Interventionen werden diskutiert und eingeübt.

- Inhalte:**
- Unterschied zwischen kalten und heißen Konflikten
 - Entstehung von heißen Konflikten
 - Eskalationsstufen von Konflikten und stufenspezifische Interventionen
 - Gesprächsführung für Konfliktmanagement im Führungsalltag
 - Typische Fallstricke und wirksame Interventionen
 - Konflikte in Arbeitsgruppen vs. Konflikte zwischen zwei Personen

o. Umgang mit Krisensituationen von Mitarbeitenden

Beschreibung: Notfälle und Krisen gehören zum Leben und zum Arbeitsalltag dazu. Dennoch treffen sie uns in der Regel plötzlich und unvermittelt. Auch wenn jede Krise (wie zum Beispiel ein Todesfall oder schwerer Arbeitsunfall) anders ist, hilft die Auseinandersetzung mit dem Thema, um für die Zukunft vorbereitet zu sein. In dieser Veranstaltung lernen Sie die Merkmale von Krisen und das Repertoire unserer Bewältigungsmöglichkeiten kennen. Entdecken Sie dabei hilfreiche Strategien zum Umgang mit belastenden Ereignissen im betrieblichen Kontext und stärken Sie Ihre Kompetenzen in wirkungsvoller Krisenintervention. Ziel der Veranstaltung ist es Handlungssicherheit in akuten Krisen zu gewinnen und einen strukturierten Ablauf zu entwickeln.

- Inhalte:**
- Was ist eine akute Krise?
 - Was ist konkret zu tun?
 - Wie sieht psychologische erste Hilfe aus?
 - Wie erfolgt eine wirksame und gesteuerte Kommunikation innerhalb des Unternehmens?
 - Was ist wichtig bei der Unterstützung der betroffenen Mitarbeitenden?
 - Wie sind die Rollen der Beteiligten verteilt (Führungskraft, HR, externe Beratung)?
 - Tipps und Hilfestellung

p. Führungsgespräche meistern – vom Feedback bis zur Zielvereinbarung

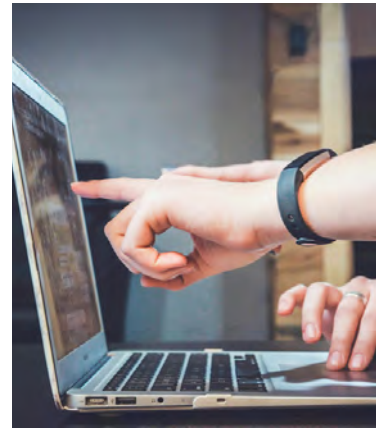
Beschreibung: Gespräche gehören zum Führungsalltag: ob zur Zielvereinbarung, zur Entwicklung von Mitarbeitenden, bei Rückkehr nach Krankheit oder in besonders herausfordernden Situationen wie einer Trennung. Doch nicht jedes Gespräch gelingt automatisch: Haltung, Struktur, Vorbereitung und Kommunikationskompetenz entscheiden über Wirkung und Erfolg.

Dieses Seminar unterstützt Führungskräfte dabei, ihre Gesprächsführung zu professionalisieren. Es vermittelt praxisnah, wie unterschiedliche Gesprächstypen souverän vorbereitet und durchgeführt werden können – klar in der Sache, wertschätzend im Ton und mit einem Fokus auf Verbindlichkeit und Beziehung. Die Teilnehmenden reflektieren ihre eigene Gesprächshaltung, erlernen Gesprächsstrategien und trainieren an praxisnahen Fällen.

- Inhalte:**
- Bedeutung von Gesprächsführung im Führungsalltag
 - Grundlagen wirksamer Kommunikation: Haltung, Sprache, Beziehung
 - Struktur und Ablauf erfolgreicher Mitarbeitendengespräche
 - Zielvereinbarungsgespräche: Ziele klar, motivierend und realistisch formulieren
 - Entwicklungs- und Potenzialgespräche: Perspektiven aufzeigen und fördern
 - Rückkehrgespräche nach Krankheit: Fürsorge zeigen, Erwartungen klären
 - Trennungsgespräche professionell und respektvoll führen
 - Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen und Emotionen
 - Praktische Gesprächstechniken und Formulierungsbeispiele
 - Transfer in den Führungsalltag: eigene Gesprächssituationen reflektieren und vorbereiten



III. FÜHRUNG UND CHANGE



q. Transformation gestalten – Change-Kompetenz für Führungskräfte

Beschreibung: Veränderung ist zum Dauerzustand geworden – ob durch Digitalisierung, Reorganisation oder neue Arbeitsformen. Für Führungskräfte heißt das: Wandel aktiv gestalten, Mitarbeitende mitnehmen und Orientierung geben. In diesem Seminar stärken Sie Ihre persönliche Change-Kompetenz, lernen zentrale Erfolgsfaktoren für gelungene Veränderungsprozesse kennen und erfahren, wie Sie auch in unsicheren Zeiten souverän führen.

- Inhalte:**
- Grundlagen erfolgreicher Veränderungsprozesse
 - Rolle und Haltung der Führungskraft im Wandel
 - Umgang mit Widerstand und Emotionen im Team
 - Kommunikation als Schlüsselfaktor im Change-Prozess
 - Beteiligung und Motivation in Veränderungsphasen
 - Tools und Methoden zur Gestaltung von Transformationsprozessen
 - Selbstführung und Resilienz in Zeiten des Umbruchs

r. Ambidextrie – Führung zwischen Stabilität und Innovation

Beschreibung: Führungskräfte stehen heute vor der Herausforderung, einerseits stabile Strukturen zu sichern und gleichzeitig Innovation und Veränderung voranzutreiben. Ambidextrie – die Fähigkeit, beides gleichzeitig zu managen –, wird zur Schlüsselkompetenz moderner Führung. Dieses Seminar zeigt praxisnah, wie Sie als Führungskraft die Balance zwischen Effizienz und Erneuerung wirksam gestalten können.

- Inhalte:**
- Grundlagen der Ambidextrie in Organisationen und Führung
 - Spannungsfeld zwischen Exploitation (Stabilität) und Exploration (Wandel)
 - Führungshaltungen und -strategien für ambidextres Handeln
 - Anforderungen an Kommunikation, Steuerung und Entscheidungsfindung
 - Praxisbeispiele und Tools zur Umsetzung ambidexter Führung
 - Reflexion der eigenen Führungspraxis zwischen Bewahren und Verändern

s. KI verstehen, einordnen und gestalten – Workshop für Führungskräfte

Beschreibung: Die zunehmende Integration von Künstlicher Intelligenz in der Arbeitswelt verändert Prozesse, Zusammenarbeit und Erwartungen – auch an Führung. In diesem Workshop reflektieren Führungskräfte die Auswirkungen auf ihre Rolle, lernen konkrete Anwendungsfelder kennen und entwickeln erste Ideen für den Umgang mit KI im eigenen Verantwortungsbereich. Der Fokus liegt auf Orientierung, Austausch und der Entwicklung einer souveränen, praxisnahen Haltung zu KI.

- Inhalte:**
- Was ist KI? Wo begegnet sie uns heute?
 - Kurzer Überblick über Trends und Entwicklungen
 - Konkrete KI-Anwendungen im Führungsalltag (z. B. KI-gestützte Analysen, HR-Tools etc.)
 - Reflexion und Austausch:
 - Welche Auswirkungen hat KI auf meine Rolle als Führungskraft?
 - Welche Fragen stellt mir mein Team, meine Organisation, meine Kund:innen?
 - Gute Führung im KI-Zeitalter: Was bleibt? Was verändert sich?
 - Erste Schritte im eigenen Wirkungsbereich

t. Neue Generationen, neue Führung? Erfolgreich mit Gen Y und Z arbeiten

Beschreibung: Die Erwartungen und Werte junger Mitarbeitender der Generationen Y und Z unterscheiden sich spürbar von denen früherer Generationen. Für Führungskräfte bedeutet das: neue Denkweisen, neue Kommunikationsformen und ein verändertes Verständnis von Arbeit. Dieses Seminar vermittelt praxisnah, wie Sie als Führungskraft diese Generationen besser verstehen, gezielt motivieren und nachhaltig führen können.

- Inhalte:**
- Merkmale, Werte und Bedürfnisse der Generationen Y und Z
 - Erwartungen junger Mitarbeitender an Führung, Kommunikation und Unternehmenskultur
 - Motivationsfaktoren: Was treibt Gen Y und Z an und was nicht?
 - Führungsstile im Wandel: Anpassung ohne Authentizitätsverlust
 - Konstruktiver Umgang mit neuen Anforderungen (z. B. Work-Life-Balance, Sinnorientierung, Feedbackkultur)
 - Praktische Ansätze zur Bindung und Entwicklung von Mitarbeitenden
 - Kommunikation und Zusammenarbeit über Generationengrenzen hinweg

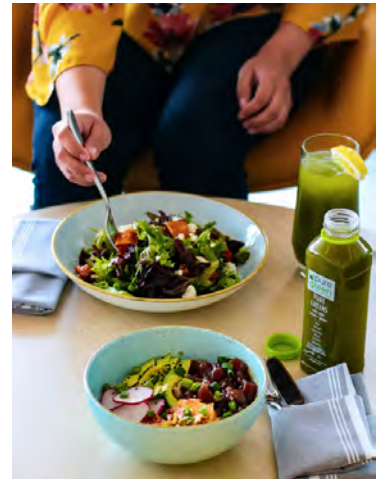




VERANSTALTUNGEN FÜR ALLE MITARBEITENDEN

Sowohl Arbeitgeber als auch Arbeitnehmende stehen vor der Herausforderung, einen ausgewogenen Ansatz für die Arbeitswelt zu finden, der nicht nur die Produktivität steigert, sondern auch die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeitenden fördert.

In unseren Veranstaltungen zum Thema „Gesund Arbeiten“ widmen wir uns dieser wichtigen Thematik und bieten Ihnen die Möglichkeit, die grundlegenden Prinzipien und bewährten Praktiken zu erlernen, die dazu beitragen, eine gesunde Arbeitsumgebung zu schaffen und aufrechtzuerhalten.



IV. GESUND ARBEITEN

Gesundheit ist die Grundlage für Leistungsfähigkeit, Motivation und Zufriedenheit im Beruf. In einer Arbeitswelt, die von hoher Dynamik, steigenden Anforderungen und zunehmender Digitalisierung geprägt ist, gewinnt das Thema „Gesund arbeiten“ immer mehr an Bedeutung. Dabei geht es nicht nur um die Vermeidung von Erkrankungen, sondern vor allem um die aktive Förderung von Wohlbefinden und Ressourcen. Wer gesund arbeitet, kann langfristig leistungsfähig bleiben, bessere Entscheidungen treffen und den Arbeitsalltag mit mehr Gelassenheit gestalten.

Unsere Seminare im Bereich „Gesund arbeiten“ zeigen praxisnah, wie Sie sowohl Ihre körperliche als auch Ihre psychische Gesundheit stärken können – im Büro, im Homeoffice oder unterwegs. Sie erhalten Impulse, wie Sie Ihren Arbeitsplatz ergonomisch gestalten, Stressfaktoren reduzieren und eine gesunde Arbeitsorganisation etablieren. Gleichzeitig geht es um den bewussten Umgang mit den eigenen Grenzen, um klare Kommunikation und um Routinen, die Energie geben statt rauben.

Ob für Einzelpersonen, Teams oder Führungskräfte: Die Angebote bieten konkrete Werkzeuge und leicht umsetzbare Methoden für mehr Ausgeglichenheit, Leistungsfähigkeit und Freude an der Arbeit. So schaffen Sie die Basis für nachhaltigen Erfolg – für sich selbst und Ihr Arbeitsumfeld.

Stressbewältigung

1. Wirksames Stressmanagement – mit Hochdruckphasen sicher umgehen lernen

Beschreibung: Kaum ein Thema wird so oft erwähnt wie Stress und dessen Management: Hochleistungsmotivierte Unternehmen stehen vor der Frage, wie sie ihre Mitarbeitenden darin unterstützen können, mit Hochdruckphasen sicher umzugehen. Das Seminar hilft dabei, wirksame Stressmanagement-Methoden so zu unterscheiden, dass Mitarbeitende verstehen, wann welche Methode das Ziel der Stressreduktion unterstützt (und wann sie genau das Gegenteil bewirkt). Die Teilnehmenden identifizieren eigene wirksame Stressmanagement-Strategien und lernen, wann sie diese wirksam einsetzen können. Darüber hinaus erfahren Teilnehmende biologische und psychologische Grundlagen des Stresserlebens sowie typische stressbezogene Erkrankungen und wie diese verhindert werden.

- Inhalte:**
- Was ist Stress im Unterschied zu chronischem Stresserleben?
 - Was sind typische Stressmanagement-Strategien und wann setze ich welche Strategie wirksam ein?
 - Unterschied zwischen Stressbewältigung und Schieflagenmanagement
 - Alltagstaugliche Praxistipps zur wirksamen Regulierung von Stress
 - Kennenlernen eines systematischen Fokusverfahrens (autogenes Training)

2. Kein Stress mit dem Stress – Stress effektiv vermindern

Beschreibung: Viele klagen über Stress und zwar nicht nur am Arbeitsplatz. Dabei ist Stress nichts Unnatürliches. Mit ihm verhält es sich so ähnlich wie mit dem Blutdruck – jeder hat ihn. Haben wir allerdings zu viel Stress, können wir Schwierigkeiten bekommen. Da zu viel Stress die Gesundheit beeinträchtigen kann, brauchen wir die Fähigkeit, ihn angemessen zu bewältigen.

Durch klare und leicht verständlich aufbereitete Erkenntnisse informiert der Vortrag über Stress, dessen Folgen und einen bestmöglichen Umgang damit. Im Fokus stehen der eigene Einfluss auf das persönliche Stresslevel, sowie Impulse zur Verbesserung des eigenen Stressmanagements.

- Inhalte:**
- Normale Funktion von Stress: psychophysiologische Hintergründe
 - Entstehung von Stresserleben
 - Zusammenhang von Stress und Leistungsfähigkeit
 - Dauerstress und seine Folgen
 - Frühwarnsignale
 - Durchführung eines Stresstests zur Selbsteinschätzung



*Wer Gelassenheit sein Eigen nennt,
kann mit allem fertig werden.“*



3. Stress Control – systematisch zu mehr Wohlbefinden und weniger Stress

Beschreibung: Das Großgruppenkonzept (50 bis 200 Teilnehmende) wurde mit dem Ziel entwickelt, Menschen dabei zu helfen, selbstständig Stressgefühle auf ein gesundes Maß zu regulieren. Dazu werden im Rahmen der Vortragsreihe in vier 90-minütigen Modulen die Möglichkeiten zur Beeinflussung von Beanspruchungserleben auf unterschiedlichen Ebenen eröffnet und den Teilnehmenden Wege in eine gesündere Lebensführung aufgezeigt. Teilnehmende lernen die zentralen Wirkmechanismen psychischer Gesundheit und können durch unterhaltsame Arbeitsmaterialien zwischen den Terminen selbstständig weiterlernen.

Inhalte:

Modul 1:

- Einführung Stress Control
- Der Zusammenhang zwischen Gesundheit und Arbeitsleistung
- Eigene Möglichkeiten der positiven Einflussnahme auf das Wohlbefinden
- Stress: Funktion und Auswirkung
- Einschätzung des eigenen Stresslevels

Modul 2:

- Stress und Körper
- Frühzeitiges Erkennen individueller Stressanzeichen
- Stress, Angst und Panik
- Sport und Entspannung (Progressive Muskelrelaxation)
- Exkurs: Gesunder Schlaf

Modul 3:

- Stress und Gedanken
- Stressverschärfende und stressreduzierende Gedanken
- Die 5 großen Stress-Stopper
- Mentale Strategien zur Stressreduktion (autogenes Training)

Modul 4:

- Stress und das eigene Handeln
- Sicherheitsverhalten wirksam ablegen lernen
- Veränderungen nachhaltig angehen
- Exkurs: Unterstützungsangebote des BGMs

New Work

4. Gesund im Change – Veränderungen sicher meistern

Beschreibung: Veränderungsprozesse und organisationale Umstrukturierungen sind Konstanten der modernen Arbeitswelt. In diesen immer wiederkehrenden Phasen des Übergangs finden sich Führungskräfte üblicherweise in einem Balanceakt zwischen der strategischen Ausgestaltung übergeordneter Ziele und den eigenen Ansprüchen an eine mitarbeiterorientierte Führung. Gleichzeitig sind Übergangsphasen, in denen alte Strukturen aufgeweicht und neue noch nicht eingespielt sind, sowohl bei Führungskräften als auch bei Mitarbeitenden meist von Unsicherheit und erhöhtem Stresserleben geprägt. Vor diesem Hintergrund werden im Rahmen des Seminars Möglichkeiten aufgezeigt, wie es Führungskräften und Mitarbeitenden auch in turbulenten Zeiten gelingen kann, im Gleichgewicht und leistungsfähig zu bleiben. Darüber hinaus bietet das Seminar die Gelegenheit, die eigene Rolle als Führungskraft in Übergangsphasen zu reflektieren und Einflussmöglichkeiten auf phasentypische Reaktion von Mitarbeitenden bei Veränderungen zu beleuchten.

- Inhalte:**
- Der Zusammenhang von Veränderungen, Unsicherheiten und Arbeitsleistung
 - Die eigene Rolle als Führungskraft in Veränderungsprozessen
 - Gesunde Teamführung in Veränderungsprozessen
 - Phasentypische Reaktion von Mitarbeitenden in Übergangsphasen
 - Frühzeitiges Erkennen von problematischen Gesundheits- und Verhaltensrisiken bei Mitarbeitenden und Möglichkeiten der positiven Einflussnahme



*Auch Homeoffice-Alltag braucht Ruhe,
einen ergonomischen Arbeitsplatz und
regelmäßige Mahlzeiten.*



5. Gesund im Homeoffice – produktiv arbeiten, Belastungen minimieren

Beschreibung: Arbeiten und leben unter einem Dach hat einige Vorteile, bringt jedoch auch Herausforderungen mit sich, die in der festen Struktur eines Büros keine oder weniger eine Rolle spielen. Mitarbeitende im Homeoffice brauchen ein weitaus größeres Maß an Selbstmanagement, um den Arbeitstag so zu gestalten, dass einerseits eine gesunde Abgrenzung gelingt, andererseits produktives Arbeiten möglich ist. Gleichzeitig werden soziale Kontakte zu Kollegen und Kolleginnen aufgrund der Distanz auf die Probe gestellt. In diesem herausfordernden Job-Alltag die eigene Gesundheit im Blick zu halten, ist nicht immer einfach. Dabei ist es gerade jetzt wichtig, für Ausgleich zu sorgen und Warnsignale im Blick zu halten.

Dieses Webinar zeigt den Teilnehmenden Impulse auf, die bei dem Balanceakt „Arbeit und Privatleben unter einem Dach“ unterstützen können.

Inhalte:

- Schutzfaktoren in turbulenten Phasen
- Frühzeitiges Erkennen von Gesundheits- und Verhaltensrisiken
- Impulse für eine gehirnfreundliche Struktur im Homeoffice
- Struktur und Routinen als Hilfsmittel
- Abgrenzung: Arbeit und Privatleben unter einem Dach
- Pausenmanagement
- Tagesauftakt und Feierabendritual
- Bedeutung sozialer Kontakte
- Selbstcheck

6. Digital Smartness – so gestalten Sie ein gesundheitsbewusstes Medienverhältnis

Beschreibung: Die Errungenschaften des digitalen Zeitalters sind aus unserem Arbeitsalltag nicht mehr wegzudenken. Zugleich verbinden wir mit Smartphones, E-Mails und Co. auch problematische Begleiterscheinungen wie Reizüberflutungen, Unterbrechungen sowie den Druck der ständigen Erreichbarkeit. Vor diesem Hintergrund benötigen Mitarbeitende und Führungskräfte die Fähigkeit, einen im Sinne der Gesundheit klugen Umgang mit digitalen Medien im Arbeitsalltag zu finden. Hier setzt das Seminar an und stellt praxisrelevante Handlungsmöglichkeiten vor, die Beschäftigte dabei unterstützen, das eigene Medienverhalten gesundheitsbewusst zu gestalten.

Inhalte:

- Der Zusammenhang zwischen Medienverhalten und Stresserleben
- Möglichkeiten der positiven Einflussnahme auf Belastungen durch digitale Medien
- Wer regiert wen? Regieren Medien die Tätigkeit oder sollte besser die Tätigkeit das Medium bestimmen?
- Tipps und Schritte für den Arbeitsalltag

7. Balanceakt Selbstführung – in turbulenten Zeiten im Gleichgewicht bleiben

Beschreibung: Ansteigende Komplexität, hohe Ziele und Erwartungsdruck fordern von allen Mitarbeitenden und Führungskräften eine hohe Kompetenz in Selbstführung, die sich direkt auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit auswirkt. Vor diesem Hintergrund beleuchten wir im Rahmen des Webinars die Frage, wie es auch in turbulenten Zeiten gelingen kann, im Gleichgewicht und leistungsfähig zu bleiben. Dazu gehen wir der Frage nach, wie Mitarbeitende und Führungskräfte die eigene Leistungserbringung so austarieren können, dass sie aus den verschiedenen Lebensbereichen Energie schöpfen und sich gut regenerieren.

- Inhalte:**
- Stress: Funktionalität und Auswirkung
 - Erkennen von Gesundheits- und Verhaltensrisiken
 - Persönliche Stressbewältigungsstrategien und deren Funktion
 - Die Rolle von handlungsbezogenen und emotionsbezogenen Bewältigungsstrategien
 - Selbstreflexion über die eigenen Bewältigungsmuster
 - Positive Einflussnahme zur Stärkung einer balancierten Selbstorganisation

8. Klare Köpfe, starke Teams – Konflikte erfolgreich lösen

Beschreibung: Wo immer Menschen zusammenarbeiten, können Spannungen entstehen. Die konstruktive Auseinandersetzung mit Konflikthaltungen und der persönliche Umgang mit belasteten Beziehungen stellt für viele Menschen, insbesondere im beruflichen Kontext, eine große Herausforderung dar. Unsere Veranstaltung zielt darauf ab, Ihre Mitarbeitenden zu unterstützen, die Chancen und Risiken einer offenen Konfliktkultur zu erörtern, eigene Konfliktstile zu reflektieren und die Handlungsmöglichkeiten zur positiven Einflussnahme auf eine gelingende Zusammenarbeit auszubauen. Die Teilnehmenden erfahren, wie sie eigene Bedürfnisse konstruktiv äußern und kritische Gesprächssituationen meistern können. Auf diese Weise unterstützt unser Leistungsangebot Ihre Mitarbeitenden darin, Spannungen im Team zu regulieren und umzuwandeln, sodass Lernprozesse gebahnt und Entwicklungspotentiale ausgeschöpft werden können.

- Inhalte:**
- Grundlagen und Einblick in verschiedene Konfliktarten
 - Meine persönlichen Konfliktstrategien und deren Wirkung auf Andere
 - Emotionen wirksam regulieren und einen kühlen Kopf bewahren
 - Kommunikation in angespannten Beziehungen: Bedürfnisse konstruktiv äußern
 - Kollegiale Beratung zu aktuellen Spannungssituationen
 - Betriebsinterne und -externe Unterstützungsangebote im Konfliktfall



9. Smart-Teams – gesunde Teamkultur entwickeln

Beschreibung: Teams haben ihre eigene Dynamik und kommen damit auch immer wieder in Krisen. Veränderungen im Team, neue Aufgabenbereiche, Druck von außen oder andere Gründe können zu Konflikten, Unruhe, Blockaden, Ausfällen und auch hoher Fluktuation führen. Teams werden weniger produktiv, fühlen sich gelähmt und können ihre eigenen Stärken nicht mehr gezielt ausspielen. Gleichzeitig ist erfolgreiches Arbeiten im Team eines der stärksten Resilienzfaktoren für Mitarbeitende.

- Inhalte:**
- Zufriedenheit und Motivation des Einzelnen stärken
 - Produktivität steigern
 - Konflikte bearbeiten
 - Analyse der Teamdynamik
 - Ressourcen- und Stärkenorientierung
 - Teamentwicklungsmaßnahmen



Gewaltprävention und Deeskalation

10. Halt zu Gewalt – Gewaltprävention für den Klinikalltag

Beschreibung: Patient:innen, Angehörige oder Besucher:innen können im Klinikalltag mitunter herausfordernd oder sogar aggressiv auftreten. Die Gründe sind vielfältig: Angst, Stress, Überforderung oder Frustration. Pflegekräfte, Ärzt:innen und Mitarbeitende in Empfangs- oder Verwaltungsbereichen geraten dabei immer wieder in Situationen, die ein hohes Eskalationspotenzial bergen. Das Seminar „Gewaltprävention im Klinikalltag“ sensibilisiert für mögliche Gewaltsituationen, vermittelt praxisnahe Strategien zur frühzeitigen Erkennung und aktiven Vorbeugung von Eskalation und stärkt das professionelle, deeskalierende Verhalten in akuten Momenten. Ziel ist es, Mitarbeitende sicherer, handlungskompetenter und psychisch stabiler in schwierigen Situationen zu machen – ohne zu bagatellisieren oder zu dramatisieren.

- Inhalte:**
- Ursachen, Dynamiken und Erscheinungsformen von Gewalt im Kliniksetting
 - Risikofaktoren und Auslöser frühzeitig erkennen (z. B. Körpersprache, Sprache, Verhalten)
 - Gewaltfreie Kommunikation in angespannten Situationen
 - Selbstschutz, Abgrenzung und Stressregulation
 - Handlungsmöglichkeiten bei verbalen und nonverbalen Eskalationen
 - Umgang mit eigenen Grenzen, Ängsten und Reaktionen
 - Fallarbeit aus dem Berufsalltag der Teilnehmenden
 - Rechtliche Rahmenbedingungen (z. B. Notwehr, Schweigepflicht, Schutzpflichten)

11. Stark im Sturm – Deeskalationstrainings für Kliniken und städtische Verwaltungen

Beschreibung: Ob im Wartebereich der Notaufnahme oder am Bürgeramtsschalter für viele Mitarbeitende in Kliniken und Verwaltungen gehören konflikthafte und aggressive Situationen zum Alltag. Unterschiedliche Erwartungen, hohe Belastungssituationen und Zeitdruck führen schnell zu Eskalationen. Die Deeskalations-Workshops richten sich an alle Mitarbeitenden, die in ihrem Berufsalltag im direkten Bürger- oder Patient:innenkontakt stehen. Ziel ist es, konkrete Werkzeuge zur Konfliktdeeskalation an die Hand zu geben, verbunden mit einem bewussten Umgang mit Stress, Selbstschutz und Gesprächsführung. Im Fokus stehen praktische Fallbeispiele, Übungen zur Körpersprache und Gesprächsführung sowie Strategien, um sich im Team gegenseitig zu stärken.

- Inhalte:**
- Ursachen und Eskalationsstufen aggressiven Verhaltens
 - Frühwarnzeichen erkennen und deeskalierend reagieren
 - Praktische Gesprächsführung in Konfliktsituationen (auch bei Sprachbarrieren oder emotionalen Ausbrüchen)
 - Umgang mit wiederkehrenden Provokationen und Grenzüberschreitungen
 - Körpersprache, Stimme und Haltung als Werkzeuge der Deeskalation
 - Eigene Stressmuster erkennen und unterbrechen
 - Sicherheit im Team: Absprachen, Rückhalt, klare Rollen
 - Reflexion eigener Reaktionen und Grenzen
 - Übungen und Rollenspiele mit Bezug zum Arbeitsalltag (z. B. Empfang, Verwaltung, Pflege)



Gesund lernen, gesund arbeiten: mentale Stärke für Azubis

12. Cool bleiben im Ausbildungsalltag – dein Stress-Management-Training

Beschreibung: Der Ausbildungsalltag kann ganz schön herausfordernd sein: neue Aufgaben, Leistungsdruck, Prüfungen und das Zusammenspiel mit Kolleg:innen. Dieses Seminar zeigt Auszubildenden, wie sie gelassener mit Stress umgehen, ihre eigenen Ressourcen stärken und Strategien entwickeln können, um auch in turbulenten Zeiten einen kühlen Kopf zu bewahren.

- Inhalte:**
- Was Stress ist und wie er entsteht
 - Eigene Stressmuster erkennen und verstehen
 - Praktische Techniken für mehr Ruhe und Gelassenheit
 - Zeit- und Selbstmanagement in der Ausbildung
 - Entspannungstechniken für zwischendurch
 - Positive Gedanken und Motivation im Alltag fördern
 - Umgang mit schwierigen Situationen
 - Persönliche Strategien für mehr Energie und Balance entwickeln

13. Prüfungsangst? – Nicht mit mir! Starke Nerven, kluger Plan

Beschreibung: Prüfungen gehören zur Ausbildung und zum Berufsleben und auch die Aufregung davor. Wird Nervosität jedoch zur Belastung, können Leistung und Selbstvertrauen leiden. In diesem Seminar lernen Teilnehmende, ihre Prüfungsangst zu verstehen, wirksame Strategien gegen Stress anzuwenden und mit einem klaren Plan sicher und souverän in Prüfungen zu gehen.

- Inhalte:**
- Ursachen und Dynamiken von Prüfungsangst verstehen
 - Eigene Stressreaktionen erkennen und steuern
 - Mental stark: Gedanken und Einstellungen positiv beeinflussen
 - Praktische Entspannungs- und Atemtechniken
 - Lern- und Vorbereitungsstrategien für mehr Sicherheit
 - Zeit- und Selbstmanagement in der Prüfungsphase
 - Umgang mit Blackouts und Nervosität am Prüfungstag
 - Persönlicher Fahrplan für starke Nerven und erfolgreiches Bestehen



14. Vom Aufschieber zum Anpacker – dein Weg zu Motivation und Selbstmanagement

Beschreibung: Wer kennt das nicht: Aufgaben werden aufgeschoben, die Zeit wird knapp und der Druck steigt. In diesem Seminar erfahren Teilnehmende, warum wir prokrastinieren und wie es gelingt, den inneren Schweinehund zu überwinden. Mit praktischen Methoden für mehr Motivation, Selbstorganisation und klare Prioritäten entwickeln Sie Schritt für Schritt mehr Struktur und Gelassenheit im Alltag.

- Inhalte:**
- Aufschieben verstehen: Ursachen und typische Muster
 - Motivation finden und gezielt stärken
 - Ziele setzen und in gehbare Schritte unterteilen
 - Zeit- und Selbstmanagement-Tools für den Alltag
 - Ablenkungen reduzieren und Fokus aufbauen
 - Strategien gegen Perfektionismus und innere Blockaden
 - Erfolge sichtbar machen und lernen dranzubleiben
 - Persönlicher Aktionsplan: vom Aufschieber zum Anpacker

15. Stark im Team – erfolgreich im Team arbeiten, konstruktiv mit Konflikten umgehen

Beschreibung: Erfolgreiche Teamarbeit lebt von guter Zusammenarbeit, Vertrauen und einem konstruktiven Umgang mit unterschiedlichen Meinungen. In diesem Seminar lernen Teilnehmende, wie sie ihre Stärken im Team einbringen, gemeinsam Ziele erreichen und Konflikte frühzeitig erkennen sowie lösungsorientiert bearbeiten können. So wird Zusammenarbeit zur echten Erfolgsbasis.

- Inhalte:**
- Erfolgsfaktoren guter Teamarbeit
 - Eigene Rolle und Stärken im Team erkennen
 - Kommunikation und Kooperation im Arbeitsalltag
 - Unterschiedliche Sichtweisen als Chance nutzen
 - Konflikte frühzeitig wahrnehmen und ansprechen
 - Methoden zur konstruktiven Konfliktlösung
 - Vertrauen und Zusammenhalt im Team stärken
 - Praktische Übungen für mehr Miteinander und Zusammenarbeit
 - Unterstützungsangebote und Netzwerke nutzen
 - Balance zwischen Fördern, Fordern und Entlasten finden
 - Handlungssicherheit im Ausbildungsalltag stärken

16. Professioneller Umgang mit belasteten Auszubildenden (für Ausbilder:innen)

Beschreibung: Auszubildende stehen heute oft unter erheblichem Druck, sei es durch schulische Anforderungen, persönliche Belastungen oder schwierige Lebensumstände. Für Ausbilder:innen bedeutet das, neben der fachlichen auch eine unterstützende Rolle einzunehmen. Dieses Seminar zeigt, wie Sie belastete Auszubildende professionell begleiten, Signale frühzeitig erkennen und gleichzeitig Ihre eigene Rolle klar und wirksam gestalten können.

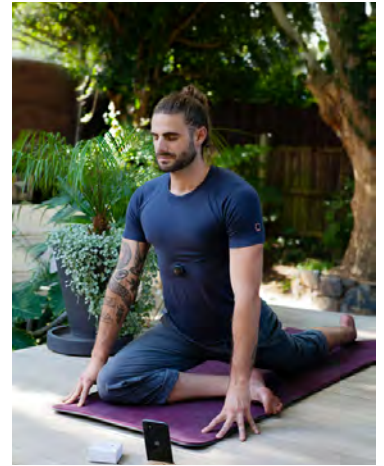
- Inhalte:**
- Belastungen und typische Stressfaktoren bei Auszubildenden erkennen
 - Signale für Überforderung oder psychische Belastungen wahrnehmen
 - Empathisch und zugleich professionell reagieren
 - Gesprächsführung in schwierigen Situationen
 - Grenzen der eigenen Rolle kennen und wahren
 - Unterstützungsangebote und Netzwerke nutzen
 - Balance zwischen Fördern, Fordern und Entlasten finden
 - Handlungssicherheit im Ausbildungsalltag stärken



*You define your own life.
Don't let other people
write your script.*

Oprah Winfrey

VERANSTALTUNGEN FÜR ALLE MITARBEITENDEN



V. MENTALE GESUNDHEIT

In einer Zeit, in der Stress, Angstzustände, Depressionen und andere psychische Belastungen weit verbreitet sind, ist es von entscheidender Bedeutung, unsere mentale Gesundheit ebenso zu schützen und zu fördern wie unsere körperliche Gesundheit. Denn nur wenn wir uns um beides gleichermaßen kümmern, können wir ein erfülltes und gesundes Leben führen.

In unseren Veranstaltungen zu „Mentale Gesundheit“ bieten wir Ihnen die Möglichkeit, ein tieferes Verständnis für den Zusammenhang von psychischer Belastung und Gesundheit zu entwickeln.

17. BurnOut? Nein, danke!

Beschreibung: Im Rahmen des Seminars erhalten die Teilnehmenden Informationen über die Entstehung und Aufrechterhaltung der „Burnout“-Problematik und lernen Bedingungs- sowie Schutzfaktoren kennen, die das Belastungserleben beeinflussen. Die Teilnehmenden erlernen, was eine ausbalancierte Selbststeuerung bedeutet und wie man diese für sich im Alltag umsetzen kann.

Inhalte:

- Stress, Erschöpfung und Burnout – eine Begriffsbestimmung
- Anzeichen und Verlauf der „Burnout“-Problematik
- Persönliche und situationsspezifische Stressverschärfer
- Möglichkeiten der positiven Einflussnahme zur Stärkung einer balancierten Selbstorganisation des Arbeitsverhaltens
- Erkennen von Gesundheits- und Verhaltensrisiken bei sich selbst und Mitarbeitenden
- Reflexion und Fallarbeit aus der beruflichen Praxis
- Identifizieren von privaten und beruflichen Unterstützungsmöglichkeiten

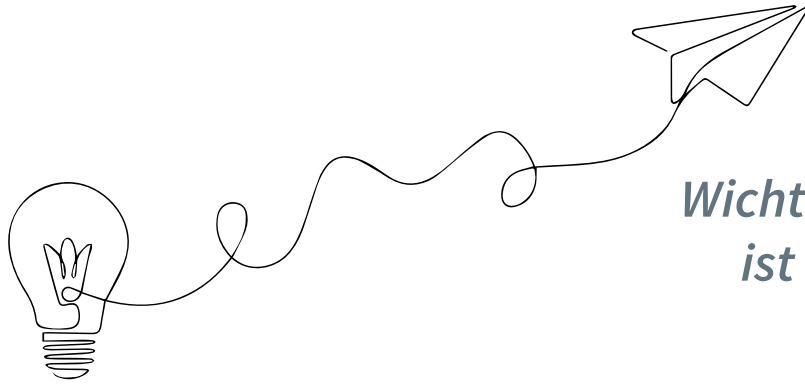


18. Resist – ein Resilienztraining für innere Stärke und Widerstandsfähigkeit (auch als Blended-Learning-Format)

Beschreibung: Resilienz bedeutet Widerstandsfähigkeit und beschreibt die Fähigkeit, Schieflagen erfolgreich zu bewältigen unter Rückgriff auf persönliche Stärken und Ressourcen. Die Teilnehmenden erhalten die Möglichkeit, sich ihrer persönlichen und beruflichen Stärken bewusst zu werden, die sie im Umgang mit ihren alltäglichen Belastungen stützen und stärken. Resiliente Haltungen und Handlungen können dabei unterstützen. Das Seminar zielt darauf, mit den Teilnehmenden gemeinsam auszuleuchten, wie sie auch in kritischen Situationen auf die Wirksamkeit eigener Lösungsstrategien vertrauen können. Belastungssituationen werden dabei geprüft auf persönliche und berufliche Entwicklungschancen. Krisen und Resilienz gehören unauflöslich zusammen.

- Inhalte:**
- Begriffsklärung Resilienz
 - Meine persönlichen Resilienzfaktoren
 - Wie kann ich diese gut einsetzen, im Alltag und in Schieflagen?
 - Auf was kann ich achten, was sind persönliche Fallstricke?
 - Modell der sieben Säulen der Resilienz und individuelle Reflexion einzelner Resilienzfaktoren (Akzeptanz, Optimismus, Lösungsorientierung, Selbstfürsorge, Selbstverantwortung, Beziehungsgestaltung, Zukunftsgestaltung)





*Wichtiger als der richtige Weg
ist die richtige Richtung.*

Stefan Persson

19. Selbstregulierung als Schlüsselkompetenz für Erfolg und Gesundheit

Beschreibung: Ziele dieses **Blended-Learning-Angebots** (Präsenztag + E-Learning) ist die Vermittlung der nötigen Erkenntnisse und Werkzeuge, um ein gesundes, erfolgreiches, selbstbestimmtes und erfülltes Leben zu führen. Arbeitgeber:innen profitieren von einer zunehmenden Selbstverantwortung, Eigenmotivation und einer stabileren Gesundheit der Beschäftigten. Hadern und Klagen wird abgelöst durch konstruktive Lösungsorientierung. Die Besonderheiten unseres Angebots:

Das Konzept ist tiefenpsychologisch fundiert. Das heißt: Es werden nicht lediglich Hinweise zum „richtigen“ Handeln, z.B. in Druck- und Stresssituationen, vermittelt, sondern die Teilnehmenden werden zunächst darin unterstützt zu verstehen, warum ihnen dieses zielführende Handeln schwerfällt. Ohne ein solches Verständnis sind nachhaltige persönliche Veränderungen sehr unwahrscheinlich. Sowohl im Präsenzteil dieser Fortbildung als auch im interaktiven Teil des E-Learnings stehen die konkreten Anliegen und Fallbeispiele der Teilnehmenden im Mittelpunkt. Der Praxisbezug ist immer gewährleistet.

Persönliche Veränderungen und persönliches Wachstum benötigen Zeit. Ein Verzicht auf eine längere Unterstützung der Teilnehmenden birgt die Gefahr, dass diese relativ schnell in ihre gewohnten Muster zurückfallen. Unser Blended-Learning-Angebot gewährleistet eine nachhaltige Unterstützung über das Präsenzseminar hinaus zu einem sehr attraktiven Preis.

Das E-Learning liefert:

- Regelmäßige Erinnerungen und Ermutigungen
- Ergänzende und vertiefende Hinweise und Werkzeuge
- Antworten auf Fragen, die sich im Prozess ergeben

Der Ablauf:

- Einladung zum E-Learning ca. 6 – 10 Wochen vor dem Präsenztag
- Erkennen von Verhaltens- und Gesundheitsrisiken
- 1 Video von ca. 10 bis 15 Minuten pro Woche: Ein psychologisches Konzept zum Erkennen und Verändern von Prozessen auf unwillkürlicher Ebene unserer Persönlichkeit (Bedürfnisse, Ängste, Glaubenssätze)
- Eintägiges Seminar, Online oder in Präsenz: Die Steuerung dieser Prozesse in Richtung des erwünschten Erlebens, z.B. Gelassenheit, Selbstbewusstsein, Zufriedenheit, Verbundenheit usw. und die nachhaltige Neuausrichtung in die gewünschte Richtung. Der Schwerpunkt liegt auf der konkreten Umsetzung.
- Fortsetzung des E-Learnings (1 Video/ Woche, Gesamtdauer 1 Jahr)
Coaching Zone: Beantwortung von Fragen (anonymisiert)

20. Genuss oder Muss – Suchtverhalten erkennen

Beschreibung: Egal ob das abendliche Glas Wein zum Runterkommen, zahllose Stunden mit Social Media und Computerspielen oder ausgiebige Shoppingtouren: Möglichkeiten nach einem stressigen Arbeitstag runterzukommen oder sich in einer herausfordernden Lebensphase abzulenken, gibt es viele. Wenn solche Ablenkungen gut funktionieren und wir sie als entspannend und angenehm erleben, etablieren sie sich schnell als Gewohnheiten, die kommen, um zu bleiben.

Ist der tägliche Alkohol-, Onlinespiele- oder Medienkonsum etc., lediglich eine Gewohnheit oder weist dieser schon suchtähnliche Züge auf? Wann ist ein Konsumverhalten noch „Genuss“ und ab wann kippt es in ein „Muss“?

- Inhalte:**
- Grundlegende Informationen und Unterscheidungskriterien zwischen Genuss, Missbrauch und Abhängigkeit von Suchtmitteln
 - Erkennen von Verhaltens- und Gesundheitsrisiken
 - Darstellung Suchtverhalten, Wirkungen und ggf. Schädigungen
 - Risiken von stoffgebundenen (Alkohol-) und nicht-stoffgebundenen (Spiel-) Süchten
 - Tipps zur Gesprächsführung
 - Betriebsinterne und externe Unterstützungsangebote

21. Achtsamkeit – mit mehr Bewusstsein im Hier und Jetzt

Beschreibung: Angesichts der vielfältigen Herausforderungen moderner Arbeits- und Lebenswelten im Sinne von wachsender Komplexität, Erfolgsdruck und hoher Veränderungsgeschwindigkeit benötigen wir alle die Kompetenz, die eigene Gesundheit auch in turbulenten Zeiten aufrechtzuerhalten und in unserem Gleichgewicht zu bleiben. Wie können wir gut für uns sorgen? Welche Haltungen und Handlungen sind hilfreich und unterstützend? Das Webinar zeigt auf, wie Achtsamkeit uns helfen kann, mit den wandelnden Anforderungen umzugehen. Es werden Impulse für eine gesunde Selbstwahrnehmung und Selbstwirksamkeit und Beispiele für praktische Übungen vermittelt.

- Inhalte:**
- Hintergrundwissen zum Begriff und zur Bedeutung von Achtsamkeit
 - Sensibilisierung für eine achtsame Wahrnehmung der eigenen Person und der Umwelt
 - Wissensvermittlung zu Achtsamkeit (MBSR) in der aktuellen Situation
 - Achtsame Kommunikation und zwischenmenschliche Beziehungen
 - Wie Achtsamkeit Stress reduzieren kann
 - Praktische Übungen für mehr Wachheit und Gelassenheit im Alltag

22. Mental gesund in Krisenzeiten – stark bleiben in stürmischen Zeiten

Beschreibung: Insbesondere in Krisenzeiten ist es zwingend notwendig, auf die psychische Belastung zu achten und stärkend der Krise entgegenzuwirken. Die Pandemie, der Krieg in der Ukraine und die Energiekrise: Vereinsamung oder Stress im Homeoffice, neue Arbeitsorganisation, Ängste und Verunsicherung, eine nicht sichtbare Bedrohung, Existenz- und Arbeitsplatzängste – plötzlich ist nichts mehr wie es war. Im Rahmen des virtuellen interaktiven Webinars werden erste Antworten und Hilfestellungen in Bezug auf diese Fragen gegeben. Dabei geht es um eine Reflektion der aktuellen Belastungen und um konkrete Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit der Angst und der veränderten Lebenssituation.

- Inhalte:**
- Die verschiedenen Arten von Krisen: persönliche, berufliche, globale
 - Die emotionalen Auswirkungen von Krisen und Stress
 - Umgang mit Angst, Unsicherheit und Veränderungen
 - Salutogenese- und Resilienz-Modell
 - Konkretes Handwerkszeug zur Stärkung persönlicher Ressourcen
 - Aufbau von Struktur und Routinen im Alltag



”

You matter.

23. Umgang mit Depression und Ängsten – Symptome und Anzeichen erkennen

Beschreibung: Depressive Erkrankungen und Ängste gehören weltweit zu den häufigsten psychischen Leiden. Nahezu jede Familie hat ein Familienmitglied, das davon betroffen ist. Sowohl Depressionen als auch Ängste können mit körperlichen Erkrankungen und erheblichen Einschränkungen im sozialen Leben einhergehen. Es ist wichtig, Menschen, die darunter leiden, aber auch Verwandte oder Partner:innen, angemessen zu unterstützen. In unserem Training vermitteln wir Ihnen die wichtigsten Fakten, Dos and Don'ts im Umgang mit psychischen Störungen. Darüber hinaus klären wir Sie über die gängigsten Krankheitsbilder auf und geben Ihnen Werkzeuge an die Hand, um gesund mit diesen Herausforderungen umzugehen.

- Inhalte:**
- Was ist eine psychische Erkrankung?
 - Was sind Symptome und Anzeichen von Angst und Depression?
 - Unterscheidung von Belastungen und Depressionen bzw. Ängsten
 - Eigene Grenzen wahrnehmen und wahren
 - Information über Unterstützungsangebote

24. Arbeitsklima stärken – Mobbing erkennen und wirksam begegnen

Beschreibung: Mobbing am Arbeitsplatz kann schwerwiegende Folgen für Betroffene, Teams und die gesamte Organisation haben. Dieses Seminar sensibilisiert für die Dynamiken und Ursachen von Mobbing, vermittelt rechtliche Grundlagen und zeigt Handlungsoptionen auf sowohl für Führungskräfte als auch für Mitarbeitende. Ziel ist es, ein respektvolles und sicheres Arbeitsumfeld aktiv mitzugestalten und Betroffene wirksam zu unterstützen.

- Inhalte:**
- Was ist Mobbing? Abgrenzung zu Konflikten und anderen Verhaltensformen
 - Ursachen, Verlaufsformen und Folgen von Mobbing
 - Rollen und Dynamiken im Mobbingprozess
 - Handlungsmöglichkeiten für Betroffene, Kolleg:innen und Führungskräfte
 - Rechtliche Grundlagen und Pflichten von Arbeitgeber:innen und Führungskräften
 - Prävention: Wie kann ein wertschätzendes Miteinander gefördert werden?
 - Unterstützungsangebote und Anlaufstellen im Unternehmen

25. Diversity – Bewusstsein schaffen, Perspektiven öffnen, Vielfalt nutzen

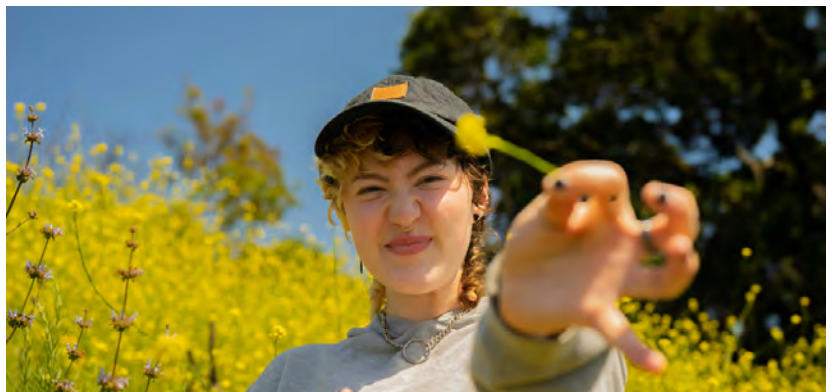
Beschreibung: Vielfalt ist Realität. Wer sie erkennt und gestaltet, gewinnt an Innovationskraft, Teamgeist und Attraktivität als Arbeitgeber:in. Doch Diversity ist mehr als ein Modewort. Es fordert Haltung, Wissen und konkrete Handlungskompetenz. Heute mehr denn je. Dieses Seminar sensibilisiert für Vielfalt, vermittelt Grundlagen der Diversity-Kompetenz und zeigt, wie ein respektvolles, diskriminierungssensibles Miteinander gelingen kann. Jenseits von Stereotypen und gut gemeinten Absichtserklärungen.

- Inhalte:**
- Diversity verstehen – Grundlagen und Dimensionen
 - Wie (ungewollte) Vorurteile wirken
 - Wie Sprache verbindet oder ausgrenzt
 - Diskriminierung erkennen und ansprechen: Mikroaggressionen, Alltagsrassismus usw.

26. Neurodiversität im beruflichen Umfeld – AD(H)S, Autismus und weitere erkennen und begleiten

Beschreibung: Neurodiversität beschreibt die natürliche Vielfalt neurologischer Denk- und Wahrnehmungsweisen. Menschen mit AD(H)S, Autismus-Spektrum, Hochbegabung oder Dyslexie bringen oft besondere Stärken, aber auch spezifische Herausforderungen in den Arbeitsalltag ein. Dieses Seminar sensibilisiert für neurodiverse Merkmale, vermittelt Grundlagenwissen und zeigt auf, wie ein inklusives und wertschätzendes Arbeitsumfeld gestaltet werden kann. Für mehr Verständnis, Zusammenarbeit und Potenzialentfaltung.

- Inhalte:**
- Einführung in das Konzept der Neurodiversität
 - Merkmale und Besonderheiten bei AD(H)S, Autismus, Hochbegabung und Dyslexie
 - Chancen und Herausforderungen neurodiverser Mitarbeitenden im Berufsalltag
 - Umgang mit Missverständnissen, Reizüberflutung und Kommunikationsunterschieden
 - Praxisnahe Hinweise für inklusives Arbeiten und Führen
 - Rolle von Führungskräften und Kolleg:innen im Umgang mit neurodiversen Teammitgliedern
 - Sensibilisierung ohne Stigmatisierung: Sprache, Haltung und Zusammenarbeit
 - Hinweise zu Unterstützungsangeboten und Ressourcen im Unternehmen



27. Ausbildung zu Mentalen Ersthelfenden (MHFA, MEH)

Beschreibung: Psychische Belastungen am Arbeitsplatz nehmen zu. Doch viele Betroffene zögern, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Mentale Ersthelfende sind Menschen, die ein offenes Ohr haben, Richtung geben und auf Hilfsangebote verweisen. In dieser Ausbildung lernen Mitarbeitende und Führungskräfte, Warnsignale psychischer Krisen zu erkennen, sensibel Gespräche zu führen und geeignete Schritte einzuleiten, ohne therapeutisch tätig zu sein.

- Inhalte:**
- Grundlagen psychischer Gesundheit und häufige Belastungen am Arbeitsplatz
 - Aufgaben, Rolle und Grenzen von Mentalen Ersthelfenden
 - Warnsignale psychischer Krisen frühzeitig erkennen
 - Gesprächsführung mit betroffenen Kolleg:innen – achtsam, empathisch, klar
 - Umgang mit schwierigen Situationen: Schweigepflicht, Krisen, Weitervermittlung
 - Schnittstellen zu professionellen Unterstützungsangeboten (z. B. Betriebsärztlicher Dienst, EAP, externe Hilfen)
 - Reflexion der eigenen Haltung und Abgrenzung zur therapeutischen Rolle
 - Aufbau eines nachhaltigen Netzwerks Mentaler Ersthelfender im Unternehmen

28. Ausbildung zu Konfliktlotsen im Unternehmen

Beschreibung: Streit ist menschlich – Unterstützung auch Konflikte gehören zum Arbeitsalltag und können für Betroffene stark belastend sein. Konfliktlotsen sind qualifizierte Ansprechpersonen im Unternehmen, die Mitarbeitenden in schwierigen Situationen zuhören, Orientierung geben und erste Unterstützung leisten. Sie führen vertrauliche Gespräche, kennen die Dynamik von Konflikten und vermitteln bei Bedarf an geeignete externe Stellen wie EAP, Mediator:innen oder andere Fachpersonen. Dieses Seminar befähigt Mitarbeitende und Führungskräfte, in der Rolle als Konfliktlotse Sicherheit zu gewinnen und einen wichtigen Beitrag zu einer konstruktiven Konfliktkultur zu leisten.

- Inhalte:**
- Grundlagen von Konflikten: Entstehung, Dynamik und typische Eskalationsmuster
 - Rolle und Aufgaben von Konfliktlotsen im Unternehmen
 - Grenzen der Rolle: keine Schlichtung oder Mediation, sondern Ansprechperson und Lotsenfunktion
 - Gesprächsführung: empathisch zuhören, Klarheit schaffen, Orientierung geben
 - Sensibilisierung für Belastungen von Konfliktbeteiligten
 - Schnittstellen: Weitervermittlung an externe Ansprechpersonen (z. B. EAP, Mediator:innen, HR)
 - Voraussetzungen für eine vertrauensvolle Gesprächsatmosphäre
 - Beitrag der Konfliktlotsen zur Stärkung einer offenen und respektvollen Unternehmenskultur

29. Trauer im Arbeitsalltag – gemeinsam tragen, gemeinsam weitergehen

Beschreibung: Tod und Trauer gehören zum Leben. Doch oft verdrängen wir die Themen, oder es verschlägt uns im wahrsten Sinne des Wortes die Sprache. Der Umgang mit Abschied und Verlust ist eine Herausforderung, die uns emotional fordert und gleichzeitig inneres Wachstum ermöglichen kann. Dieses Seminar bietet Impulse für einen bewussteren, menschlicheren Umgang mit Verlusten und mit sich selbst.

- Inhalte:**
- Verluste verstehen: Abschiede, Lebensumbrüche, Tod
 - Trauerreaktionen erkennen und annehmen
 - Was hilft und was nicht
 - Kultur, Rituale und Spiritualität
 - Umgang mit eigenen Gefühlen und Grenzen
 - Bedeutung von Abschiedsritualen
 - Unterschiedliche kulturelle Trauertraditionen
 - Trauer im beruflichen Kontext
 - Selbstfürsorge und Psychohygiene im Arbeitsalltag
 - Ressourcen stärken
 - Innere Haltgeber erkennen
 - Wege zur Selbstfürsorge und Resilienz

30. Wenn Mitarbeitende trauern – Trauer als Führungsaufgabe

Beschreibung: Jährlich sterben circa 140.000 Menschen im erwerbsfähigen Alter. Auch wenn wir uns über viele Themen mittlerweile offen austauschen, gilt das für das Thema Trauer im Unternehmenskontext nur bedingt. Oft löst so ein Geschehen Hilflosigkeit und mehr noch Sprachlosigkeit aus. Dennoch sind Führungskräfte und Verantwortliche damit konfrontiert, handeln zu müssen. Es ist von Bedeutung, dass Unternehmen einfühlsam und proaktiv auf Trauernde reagieren. Ein unterstützendes Umfeld wirkt sich auf die psychische Gesundheit der Mitarbeitenden unmittelbar aus und hilft, diese auch in schweren Zeiten zu erhalten. Oft reicht schon Weniges, um Großes zu bewirken.

Inhalte:

- Trauer im Arbeitskontext
- Trauerreaktionen erkennen und annehmen
- Kommunikation, obwohl die Worte fehlen
- Reflexion der bestehenden Prozesse
- Ressourcenstärkung für die Führungskraft zwischen Mitgefühl und professioneller Abgrenzung

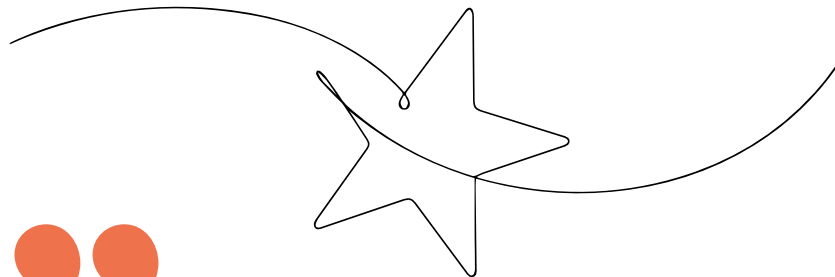
Optional: Umgang mit Sterben und Tod in Pflege, Pädagogik oder Beratung

31. Trauer im Unternehmen verankern – Trauerkultur gestalten und begleiten

Beschreibung: Trauer macht nicht vor der Bürotür oder dem Werkstor halt. Todesfälle im Kollegenkreis oder im privaten Umfeld von Mitarbeitenden können Teams stark belasten. Besonders dann, wenn der Umgang damit unklar, unsicher oder tabuisiert ist. Eine gelebte Trauerkultur im Unternehmen stärkt nicht nur den Zusammenhalt, sondern zeigt Fürsorge und Verantwortung.

Inhalte:

- Warum Trauer ins Unternehmen gehört
- Wie setzen wir das Thema um? Wen beziehen wir ein?
- Trauerkultur konkret gestalten
- Handlungssicherheit für HR, Führung und Kommunikation
- Organisatorische Leitplanken schaffen
- Interne, auch individuelle Leitfäden für den Trauerfall entwickeln

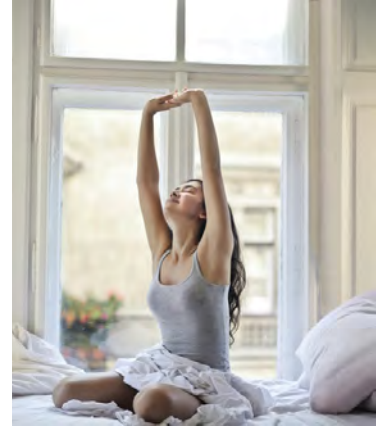


„*Die Sterne sind schön,
weil sie an eine Blume erinnern, die man nicht sieht.*

Antoine de Saint-Exupéry



VI. GESUND LEBEN



32. Gesunder Schlaf

Beschreibung: Träum süß. So einfach ist es leider nicht immer. Mehr als 6 Millionen Menschen in Deutschland leiden unter Schlafstörungen. In unseren Formaten erfahren Sie, was gesunden Schlaf wirklich ausmacht, welche Routinen beim Ein- und Durchschlafen helfen können und was Sie tun können, wenn Schäfchenzählen längst nicht mehr reicht.

- Inhalte:**
- Was passiert im Schlaf?
 - Mögliche Ursachen von Schlafproblemen
 - Tipps für einen besseren Schlaf im Alltag
 - Schlafhygiene und Rituale für die Nacht

In einem extra Format widmen wir uns der besonderen Herausforderung des Themas Schlaf und Schichtarbeit

33. Schlaf und Schicht

Beschreibung: Schichtarbeit stellt den natürlichen Schlafrhythmus oft auf eine harte Probe und kann langfristig Gesundheit und Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. In diesem Seminar erfahren Teilnehmende, wie sie trotz wechselnder Arbeitszeiten erholsamen Schlaf fördern, ihren Biorhythmus bestmöglich unterstützen und Müdigkeit im Arbeitsalltag vorbeugen können. Praxisnahe Tipps helfen, Schlafqualität und Wohlbefinden nachhaltig zu verbessern.

- Inhalte:**
- Schlafstörungen durch den verschobene Schlaf-Wach-Rhythmus
 - Zirkadianer Rhythmus (innere Uhr) und seine Störung
 - Chronische Müdigkeit und gesundheitliche Folgen
 - Einen Umgang finden mit sozialen und familiären Belastungen

34. Gesund in der Schichtarbeit

Beschreibung: Arbeiten, wenn andere schlafen. Schichtarbeit stellt Körper und Geist vor besondere Herausforderungen. Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität werden massiv beeinflusst, bei vielen Menschen auch beeinträchtigt. Schlafmangel, unregelmäßige Ernährung und soziale Isolation können langfristig die Gesundheit beeinträchtigen, müssen es aber nicht. In unseren Formaten erfahren Sie, wie Sie trotz wechselnder Arbeitszeiten gesund bleiben können: mit passenden Schlaf- und Essensroutinen, Bewegung und Entspannung.

- Inhalte:**
- Auswirkungen von Schichtarbeit auf Körper und Psyche
 - Gesunder Schlaf trotz wechselnder Rhythmen
 - Ernährung und Bewegung im Schichtalltag
 - Stressbewältigung und Erholung
 - Praktische Tipps für Alltag und Arbeitsplatz

35. Gesunde Verhaltensveränderung

Beschreibung: Verhaltensänderungen sind zentral für Prävention und Gesundheit. Doch warum fällt es uns so schwer, alte Muster zu durchbrechen? Dieses Seminar bietet einen fundierten Einblick in psychologische, soziale und praktische Aspekte gesunder Verhaltensänderung. Das Ziel ist zu verstehen, wie Verhaltensänderung nachhaltig funktioniert und wie man sich selber helfen kann, den Prozess zu positiv zu fördern. Anhand praxisnaher Methoden lernen die Teilnehmenden, wie gesunde Routinen aufgebaut und nachhaltig verankert werden können.

- Inhalte:**
- Grundlagen der Verhaltenspsychologie
 - Modelle der Verhaltensänderung (z. B. Transtheoretisches Modell, Selbstwirksamkeit)
 - Motivation vs. Volition: Von der Absicht zur Handlung
 - Rückfallprophylaxe und Habit-Management
 - Praktische Übungen und Reflexion

36. Umgang mit Unsicherheit – Strategien für mehr Gelassenheit und Handlungsfähigkeit in unsicheren Zeiten

Beschreibung: Unsicherheit gehört zum Leben – sei es im beruflichen Kontext, bei persönlichen Entscheidungen oder in Zeiten gesellschaftlicher Veränderungen. Oft löst sie jedoch Stress, Ängste oder Blockaden aus und erschwert es, klare Entscheidungen zu treffen. In diesem Seminar lernen die Teilnehmenden, Unsicherheit besser zu verstehen, ihre eigenen Reaktionsmuster zu reflektieren und Strategien zu entwickeln, um gelassener und handlungsfähiger zu bleiben. Ziel ist es, mehr Sicherheit im Umgang mit Unsicherheit zu gewinnen und innere Ressourcen zu stärken.

- Inhalte:**
- Ursachen und Formen von Unsicherheit (individuell, beruflich, gesellschaftlich)
 - Psychologische Mechanismen: Warum Unsicherheit belastet
 - Eigene Reaktionsmuster erkennen und reflektieren
 - Unterschied zwischen Kontrollierbarem und Unkontrollierbarem
 - Methoden für einen konstruktiven Umgang mit Ungewissheit
 - Resilienz und innere Stärke entwickeln
 - Entscheidungsstrategien in unsicheren Situationen
 - Praktische Übungen: Achtsamkeit, Selbstberuhigung und Perspektivwechsel
 - Transfer in den Alltag: Gelassenheit und Klarheit fördern

37. Zuversichtlich bleiben

Beschreibung: „Bleiben Sie zuversichtlich“, so verabschiedete sich Ingo Zamperoni immer am Ende der „Tagesthemen“. Doch eine Katastrophe reiht sich an die nächste und viele fragen sich eine zeitlang, wie es da gelingen kann, die Zuversicht zu behalten. In Zeiten gesellschaftlicher Krisen und Unsicherheiten plagen sich viele Menschen mit Zukunftsängsten. In diesem Seminar betrachten wir, woher die Zuversicht kommt, welche psychologischen Erklärungen wir beachten sollten und wie wir Zuversicht entwickeln, selbst wenn wir uns in herausfordernden Zeiten befinden.

- Inhalte:**
- Zuversicht – Optimismus – Resilienz – alles das Gleiche?
 - Gedankenlenken
 - Stärkenorientierung
 - Was kann ich beeinflussen?
 - Verankerung im Alltag von förderlichen Denk- und Handlungsweisen

38. Zufrieden altern? (K)ein Widerspruch

Beschreibung: Alt werden wollen wir alle. Alt sein? Kaum jemand. Alter wird in unserer Gesellschaft häufig mit Verlust-erfahrungen, körperlichen Beeinträchtigungen bis hin zur Pflegebedürftigkeit gleichgesetzt. Manche fürchten, dass sie zu einer Last für die Gesellschaft werden, jetzt, wo sie (bald) keiner Erwerbsarbeit mehr nachgehen. Auch der Gedanke an die eigene Endlichkeit schmerzt. Es ist hilfreich, das Alter als eine anspruchsvolle, komplexe Aufgabe zu sehen, die es gilt anzunehmen. Je eher wir uns mit dem Thema befassen, umso eher finden wir einen Umgang mit dieser Lebensphase. Denn: letztlich altern wir unser ganzes Leben. Unternehmen tun gut daran, Arbeitnehmer:innen in dieser Phase zu begleiten und zu stärken.

- Inhalte:**
- Altersdefinitionen
 - Wer bin ich (noch)?
 - Werte, Wünsche, Perspektiven
 - Wertschätzender Umgang mit sich selbst und anderen
 - Nutzen des eigenen Erfahrungsschatzes

39. Wenn die Familie nervt

Beschreibung: Familie bedeutet Liebe, aber auch Konflikte, Stress und blank liegende Nerven. In diesem kompakten Seminar lernen Sie, typische Reizthemen zu erkennen, innere Ruhe zu bewahren und mit belastenden Situationen gelassener umzugehen. Für mehr Klarheit, gesunde Grenzen und ein (hoffentlich) entspannteres Miteinander.

- Inhalte:**
- Typische Stressdynamiken in Familien: Warum uns gerade Familie so schnell auf die Palme bringt
 - Kommunikation ohne Eskalation: wie wir sagen, was uns stört
 - Gesunde Grenzen setzen
 - Emotionale Selbstregulation: Was tun, wenn man explodieren will?
 - Familienrituale und Konfliktprävention
 - Humor und Perspektivwechsel

- Optional:**
- Elternspezifisch: Umgang mit Trotz, Teenagerkonflikten, Medienzeiten
 - Patchworkfamilien: Loyalitätskonflikte, Erziehung mit mehreren Elternteilen
 - Pflegekontext: Wenn Angehörige anstrengend werden, Schuldgefühle und Belastung



40. Menopause

Beschreibung: Hieß es noch vor kurzem „this girl is on fire“, so heißt es für 9 Millionen Frauen in Deutschland derzeit „women on fire“. Nicht nur, aber auch dank Dr. de Liz ist das Thema Wechseljahre ziemlich präsent in der Öffentlichkeit und die Informationsbeschaffung nicht mehr schwer. Wie Frauen die Zeit der Wechseljahre erleben, hängt von vielen Faktoren ab: von individuellen Erfahrungen und Erwartungen ebenso wie von körperlichen, gesellschaftlichen und auch familiären Umständen. Eine große Rolle spielen dabei die Beziehung zum eigenen Körper und meist auch die Haltung zum eigenen Älterwerden, zu Fruchtbarkeit und Sexualität. Verständlich, dass man im professionellen Kontext nicht unbedingt darüber sprechen möchte. Aber wie damit umgehen, wenn die Beeinträchtigungen doch groß sind? Wo kann ich mir Hilfe holen? Und wie kann ich ggf. auch als Führungskraft mit dem Thema umgehen? Diese und andere Fragen können wir thematisieren, ohne zu problematisieren.

- Inhalte:**
- Was bedeutet Menopause? – Ein Überblick
 - Typische Veränderungen und Herausforderungen im Alltag
 - Häufige Beschwerden und der Umgang damit
 - Gefühle und Gedanken in dieser Lebensphase
 - Selbstfürsorge und neue Perspektiven entwickeln
 - Praktische Tipps für mehr Wohlbefinden
 - Austausch und gegenseitige Unterstützung in der Gruppe
 - Weiterführende Anlaufstellen und Informationsquellen

41. Pflege von Angehörigen

Beschreibung: Immer mehr Menschen übernehmen die Pflege eines nahestehenden Angehörigen – oft zusätzlich zu Beruf, Familie und eigenem Alltag. Es vermittelt praxisnahe Strategien, um die eigene Gesundheit zu schützen, Überlastung vorzubeugen und einen guten Umgang mit der oft belastenden Pflegesituation zu finden.

- Inhalte:**
- Pflege im Alltag: Realität und Herausforderungen
 - Rollenwechsel verstehen
 - Kommunikation mit Pflegebedürftigen
 - Umgang mit Demenz, Widerstand, erlebter Hilflosigkeit und Wut
 - Selbstfürsorge statt Aufopferung
 - Unterstützungsangebote kennen und nutzen

42. Männergesundheit – Prävention, Vorsorge und Wohlbefinden im Alltag

Beschreibung: Männergesundheit ist ein Themenfeld, das oft zu wenig Beachtung findet. Männer gehen im Durchschnitt seltener zu Vorsorgeuntersuchungen, sprechen weniger über gesundheitliche Beschwerden und setzen sich dadurch einem erhöhten Risiko für vermeidbare Krankheiten aus. Dieses Seminar bietet einen umfassenden Überblick über zentrale Aspekte der Männergesundheit. Ziel ist es, Wissen zu vermitteln, Bewusstsein zu schaffen und praktische Ansätze für Prävention und Gesundheitsförderung im Alltag aufzuzeigen.

- Inhalte:**
- Typische gesundheitliche Risiken und Erkrankungen bei Männern
 - Bedeutung von Vorsorgeuntersuchungen und Früherkennung
 - Einfluss von Ernährung, Bewegung und Schlaf auf die Männergesundheit
 - Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Ursachen, Prävention und Behandlungsmöglichkeiten
 - Kommunikation und Motivation: Wie Männer über Gesundheit ins Gespräch kommen
 - Praktische Tipps für einen gesunden Lebensstil

43. Mental Load – unsichtbare Belastungen erkennen, verstehen und bewältigen

Beschreibung: Der Begriff *Mental Load* beschreibt die unsichtbare Last, die durch das ständige Organisieren, Planen und Erinnern im Alltag entsteht – sowohl im privaten als auch im beruflichen Umfeld. Häufig betrifft dies insbesondere Frauen, aber auch Männer sind zunehmend betroffen. Das Seminar vermittelt ein fundiertes Verständnis von Mental Load, zeigt Ursachen und Auswirkungen auf und erarbeitet gemeinsam Strategien, wie sich die mentale Belastung besser verteilen und reduzieren lässt. Ziel ist es, mehr Bewusstsein zu schaffen und praxisnahe Werkzeuge für den Alltag an die Hand zu geben.

- Inhalte:**
- Definition und Hintergründe von Mental Load
 - Typische Auslöser und Dynamiken im Familien- und Arbeitsleben
 - Geschlechterrollen und gesellschaftliche Erwartungen
 - Auswirkungen auf Gesundheit, Beziehungen und Leistungsfähigkeit
 - Strategien zur fairen Aufgabenverteilung im privaten Umfeld
 - Methoden für ein besseres Selbst- und Zeitmanagement
 - Kommunikationstechniken: Wie spreche ich Mental Load offen an?
 - Praktische Übungen für Entlastung und Achtsamkeit



VII. GESUNDE ERNÄHRUNG



44 Ernährung fürs Wohlbefinden

Beschreibung: „Ab morgen ernähre ich mich endlich gesünder!“ Gute Idee, nur leider schwerer als gedacht. Das Thema „gesunde Ernährung“ ist in aller Munde(!) und man sollte meinen, dass hier nun wirklich alles gesagt sei. Doch die Praxis zeigt, dass das nicht so einfach umzusetzen ist, insbesondere im beruflichen Alltag. Zudem boomen absonderliche Diäten, und die Zahl der an Über- oder Untergewicht erkrankten Menschen nimmt zu. Was macht eine gesunde Ernährung aus? Was und wie viel darf auf den Tisch kommen? Und ist das nicht viel zu teuer, selber zu kochen? Das Webinar vermittelt grundlegende Infos und lädt ein, eigene Gewohnheiten zu hinterfragen.

Inhalte:

- Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung für die Gesundheit
- Information und Übersicht über Makronährstoffe
- Vorstellung der verschiedenen Lebensmittelgruppen und deren Bedeutung.
- Tipps zur gesunden Ernährung im Arbeitsalltag.
- Strategien zur Umsetzung einer ausgewogenen Ernährung im täglichen Leben.
- Entlarven von gängigen Ernährungsmythen und Fehlinformationen.
- Tipps für die Umsetzung im Alltag



*Essen ist ein Bedürfnis.
Genießen ist eine Kunst.*

Francoise de la Rochefoucauld



45. Genussstraining – ein Erlebnis der Sinne

Beschreibung: Essen ist mehr als die reine Nahrungsaufnahme. Doch viele essen unter Zeitdruck, nebenbei oder aus Gewohnheit und verlieren dabei das Gespür für echten Genuss. In diesem Genussstraining geht es darum, die Freude am Essen (wieder) zu entdecken, achtsames Essen zu fördern und so langfristig einen gesunden, positiven Umgang mit Lebensmitteln zu entwickeln. Ziel des Workshops ist es, die Genussfähigkeit zu stärken, den Zusammenhang von Essen und Emotionsbefriedigung zu erkennen und alltagstaugliche Tipps im Hinblick auf Essenspausen, Einkauf und Rituale zu erhalten.

Inhalte:

- Einführung: Was ist Genuss? Warum ist er wichtig in der Ernährung?
- Achtsamkeit und Sinneswahrnehmung beim Essen
- Übungen mit allen Sinnen: Schmecken, Riechen, Tasten, Sehen
- Langsames, bewusstes Essen: z. B. Rosinen- oder Schokoladenübung
- Körperwahrnehmung: Hunger, Sättigung, Appetit unterscheiden
- Genuss als Gegengewicht zu Diätstress und Verzicht





VIII. GESUNDE BEWEGUNG



46. Gesund in den Alltag

Beschreibung: Dieses Seminar vermittelt praxisnahe Impulse, wie wir im oft hektischen Alltag unsere Gesundheit bewusst fördern können. Im Fokus stehen einfache Strategien für mehr Bewegung, ausgewogene Ernährung, Stressbewältigung und kleine Pausen, die sich leicht in den Tagesablauf integrieren lassen. Durch praktische Übungen und Tipps entwickeln die Teilnehmenden Ideen, wie sie mit kleinen Schritten langfristig mehr Wohlbefinden, Energie und Ausgeglichenheit gewinnen können.

- Inhalte:**
- Energie tanken im Alltag: kleine Bewegungs- und Entspannungsübungen für zwischendurch
 - Bewusst genießen: einfache Tipps für gesunde Ernährung im täglichen Leben
 - Stress reduzieren: alltagstaugliche Strategien für mehr Ausgeglichenheit und Wohlbefinden

47. Fit und in Bewegung

Beschreibung: In diesem praxisnahen Seminar stehen Bewegung, Aktivierung und das bewusste Erleben von Körper und Geist im Mittelpunkt. Ziel ist es, einfache und alltagstaugliche Übungen kennenzulernen, die zu mehr Energie, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden beitragen. Neben theoretischen Impulsen steht die praktische Umsetzung im Vordergrund: Gemeinsam probieren wir einfache Übungen aus, die jederzeit – ob am Arbeitsplatz oder zuhause – umgesetzt werden können.

- Inhalte:**
- Festlegung klarer Fitnessziele basierend auf individuellen Bedürfnissen und Fähigkeiten
 - Strategien zur Aufrechterhaltung der Motivation und zur Bewältigung von Rückschlägen
 - Einbeziehung von Aktivitäten in den täglichen Lebensstil.
 - Betonung von Bewegung als soziale Aktivität
 - Praktische Übungen und Demonstration

48. Gesunde Verhaltensänderung

Beschreibung: Das Seminar Verhaltensänderung für gesundheitsförderliche Gewohnheiten richtet sich an alle, die lernen möchten, wie man nachhaltige Veränderungen im Alltag anstößt und begleitet. Im Zentrum stehen Strategien, die dabei helfen, gesunde Routinen – etwa in den Bereichen Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung und Schlaf – aufzubauen und dauerhaft zu verankern.

- Inhalte:**
- Grundlagen der Verhaltensänderung und Motivation im Gesundheitskontext
 - Bedeutung von Gewohnheiten für körperliches und psychisches Wohlbefinden
 - Stufenmodelle der Verhaltensänderung (z. B. Prochaska und DiClemente)
 - Strategien zur Initiierung und Stabilisierung gesundheitsförderlicher Routinen
 - Praktische Techniken zur Steigerung von Motivation und Selbstwirksamkeit
 - Umgang mit Rückfällen und hinderlichen Denkmustern
 - Kommunikation und Unterstützung im sozialen Umfeld
 - Übungen und Reflexion zur Übertragung auf den persönlichen Alltag

49. Aktive und entspannte Pausen

Beschreibung: Kurze Pausen bewusst zu gestalten, ist gar nicht so einfach. Dennoch sind sie der Schlüssel für mehr Energie, Konzentration und Wohlbefinden im Alltag. In diesem Seminar lernen die Teilnehmenden, wie sie mit kleinen Bewegungs- und Entspannungsübungen, Leistungsfähigkeit steigern und Stress abbauen können. Ob aktivierende Übungen für mehr Schwung oder entspannende Techniken für innere Ruhe – die Methoden lassen sich leicht in den Arbeits- und Lebensalltag integrieren.

- Inhalte:**
- Aktivierende Übungen: Bewegungseinheiten für mehr Energie und Konzentration
 - Entspannungstechniken: Atemübungen und kurze Achtsamkeitsmomente
 - Alltagstransfer: Tipps, wie Pausen wirksam und regelmäßig integriert werden können



*Der Geist ist wie Wasser.
Wenn es turbulent ist, ist es
schwer zu sehen. Wenn es ruhig
ist, wird alles klar.“*



”

*Manchmal ist
Entspannung
einfach eine
Frage des
Loslassens.*



50. Effiziente Entspannungsübungen am Arbeitsplatz - Stressabbau im Büroalltag

Beschreibung: Der Arbeitsalltag ist oft geprägt von Termindruck, hoher Konzentration und langen Sitzzeiten. Gerade im Büro oder im Homeoffice fehlt es vielen an Bewegung und bewussten Pausen. Dieses Seminar zeigt, wie kleine und effiziente Entspannungsübungen direkt am Arbeitsplatz eingesetzt werden können, um Stress zu reduzieren, die Konzentration zu fördern und das Wohlbefinden zu steigern. Die Übungen sind einfach, benötigen keine Hilfsmittel und lassen sich sofort in den Alltag integrieren.

- Inhalte:**
- Zusammenhang von Stress, Anspannung und Leistungsfähigkeit
 - Kurzentspannungstechniken für zwischendurch
 - Atemübungen zur schnellen Beruhigung
 - Lockerungs- und Dehnübungen am Schreibtisch
 - Mini-Meditationen und Achtsamkeitsübungen
 - Umgang mit innerer Unruhe und Anspannung
 - Tipps zur Integration von Mikropausen in den Arbeitsalltag
 - Entwicklung einer persönlichen Entspannungsroutine



IX. ERGONOMIE



51. Ergonomie – clever arbeiten, gesund bleiben

Beschreibung: Rückenschmerzen, Verspannungen, müde Augen. Oft sind ungünstige Arbeitsbedingungen die Ursache. In unserem Format erfahren Sie, wie Sie mit einfachen ergonomischen Maßnahmen Ihren Arbeitsplatz optimieren können. Ob im Büro, im Homeoffice oder in der Produktion: Kleine Veränderungen machen einen großen Unterschied für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

- Inhalte:**
- Ergonomie am Arbeitsplatz
 - Typische Fehlbelastungen erkennen und vermeiden
 - Bildschirmarbeitsplätze richtig einstellen
 - Dynamisches Sitzen, clever stehen, sinnvoll bewegen
 - Übungen zur Entlastung für Rücken, Nacken und Schultern

52. Gesundheit am Schreibtisch – Dynamik statt Dauerbelastung

Beschreibung: Wir sitzen viel zu viel und viel zu lange. Die Folgen sind Verspannung und Bewegungsarmut. Ergodynamik bedeutet, kleine, gezielte Bewegungen in den Alltag integrieren, ohne großen Zeitaufwand, aber mit großer Wirkung. Das Training vermittelt, wie es gelingen kann, durch clevere Veränderungen am Arbeitsplatz und kurze Aktivpausen gesünder, entspannter und leistungsfähiger zu bleiben.

- Inhalte:**
- Was ist Ergodynamik? Dynamik statt Dauerbelastung
 - Bewegung ins Sitzen bringen: Tipps für den Arbeitsplatz
 - Mikropausen und Mini-Übungen für zwischendurch
 - Haltung, Atmung und Körperspannung bewusst nutzen
 - Kleine Bewegungsimpulse, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen

53. Balance halten – wir stärken Ihnen den Rücken

Beschreibung: Viele kennen das Sprichwort: „ein schöner Rücken kann entzücken“. Doch Rückenschmerzen zählen zu den häufigsten Beschwerden im Alltag und Berufsleben. Oft ausgelöst durch Bewegungsmangel, Fehlhaltungen oder Stress. Das muss nicht sein. Ein starker Rücken lässt sich trainieren! Es braucht dafür nicht einmal eine Jahreskarte in einer bekannten Fitnessstudiokette, die mit ihren Rückenstärkungsprogrammen offensiv wirbt.

In diesem Seminar geht es darum, wie der Rücken gezielt entlastet und gekräftigt werden kann; mit einfachen Übungen, ergonomischen Tipps und alltagstauglichen Strategien. Für mehr Beweglichkeit, weniger Verspannungen und ein besseres Körpergefühl. Ein Rückentraining ist mehr als „Rückengymnastik“.

- Inhalte:**
- Rückenschmerzen vorbeugen und lindern
 - Körperhaltung und Bewegungsverhalten verbessern
 - Muskulatur gezielt kräftigen und mobilisieren
 - Eigenverantwortung für Rückengesundheit fördern
 - Entspannter und bewusster durch den (Arbeits-) Alltag gehen

54. Home, Sweet Homeoffice – produktiv und gesund von Zuhause arbeiten

Beschreibung: Arbeiten von Zuhause bietet Flexibilität. Doch viele Menschen kämpfen mit Konzentrationsproblemen, Bewegungsmangel, Verspannungen und vor allem der großen Herausforderung, Arbeit und Privatleben zu trennen.

In diesem Seminar geht es darum aufzuzeigen, wie der Alltag im Homeoffice strukturiert und effizient gestaltet werden kann, so dass Wohlbefinden, aber auch Produktivität langfristig aufrechterhalten werden können. Die Teilnehmenden werden sensibilisiert, gesunde Routinen im Homeoffice zu entwickeln, Belastungen zu erkennen und gezielt auszugleichen, Ideen für eine gute Selbstorganisation zu erhalten und Bewegung und mentale Pausen in den Alltag zu integrieren.

- Inhalte:**
- Ergonomie zuhause:**
- den Arbeitsplatz sinnvoll einrichten (auch ohne Profi-Bürostuhl)
 - Sitzen, Stehen, Bewegen: Tipps für rückschonendes Arbeiten
 - Licht, Bildschirm, Haltung – worauf es ankommt
- Struktur und Selbstorganisation:**
- Klare Tagesstruktur statt ständige Erreichbarkeit
 - Fokus halten: Techniken gegen Ablenkung
 - Pausen planen und produktiv nutzen
- Gesundheit und Wohlbefinden:**
- Mikroübungen und Bewegungspausen für zwischendurch
 - Stress abbauen im Homeoffice
 - Trennung von Arbeit und Freizeit bewusst gestalten



55. Vorsorgen statt Sorgen – Gesundheitschecks

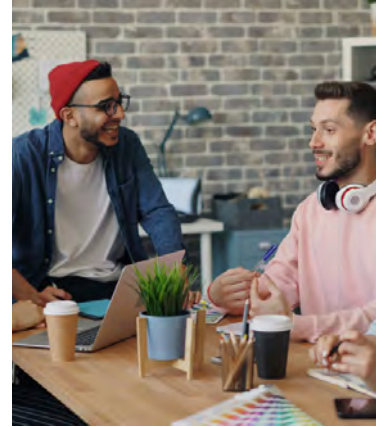
Beschreibung: Gesundheit ist nicht selbstverständlich. Umso wichtiger ist es, Krankheiten aktiv vorzubeugen. Früherkennung kann Leben retten und regelmäßige Gesundheitschecks helfen, Risiken rechtzeitig zu erkennen. Wir bieten Ihnen und Ihren Mitarbeitenden so genannte Check-ups an. Vorsorge sollte kein Luxus sein, sondern ein wertvoller Beitrag zur Lebensqualität. Zugleich wird die Attraktivität von Ihren Gesundheitstagen erhöht.

- Inhalte:**
- Herz-Kreislauf-Check
 - Body Screening
 - Rückenscan
 - Stresstest
 - Körperzusammensetzungsanalyse
 - Koordinationstest
 - Muskelfunktionstest
 - Handkraftmessung
 - Functional-Movement-Screen
 - und vieles mehr





X. GESUND IN DER FUNKTION



56. Professioneller Umgang mit belasteten Mitarbeitenden für HR und BR

Beschreibung: Funktionstragende (Betriebsräte, HR, BEM-Beauftragte, Gesundheitsmanager etc.) bilden häufig die Schnittstelle zwischen Personal, Führung und Stakeholdern und erleichtern in ihrer Funktion die Koordination der verschiedenen Interessensgruppen. Im besten Fall kann durch entsprechende Kommunikationsmaßnahmen eine effiziente Vernetzung aller Beteiligten erzielt werden. Funktionstragenden kommt deshalb in vielen Prozessen eine besondere Bedeutung zu. Im Verlauf dieser Prozesse übernehmen sie häufig die Rolle von Mediatoren, Moderatoren und Katalysatoren, welche nicht selten als sehr herausfordernd erlebt wird und auch den Umgang mit belasteten Mitarbeitenden umfasst.

- Inhalte:**
- Zahlen und Fakten zum Thema psychische Gesundheit
 - Zusammenhang zwischen Stresserleben und Leistungsfähigkeit
 - Wie kommen Menschen nach langer Erkrankung zurück?
 - Frühzeitiges Erkennen von Überlastung bei Mitarbeitenden
 - Professionelle Gesprächsführung bei belasteten Mitarbeitenden
 - Rollenverständnis, Selbstverständnis und Selbstfürsorge
 - Reflexion von Ihnen eingebrachter Praxisfälle

57. Gesund in der Rolle – Grenzen wahren, Stärken fördern

Beschreibung: Das Seminar zeigt auf wie Überlastung bei Mitarbeitenden frühzeitig erkannt werden kann und wie Sie in Ihrer Rolle mit Überlastung bei Mitarbeitenden umgehen können. Darüber hinaus ist ein Schwerpunkt des Webinars die Reflexion der eigenen Rolle und der Chancen sowie Grenzen des eigenen Handelns. In diesem Zusammenhang erhalten Sie Impulse zur Selbstfürsorge und die Möglichkeit, Praxisfällen zur gemeinsamen Reflexion und Klärung des Umganges, einzubringen.

Als engagierte Mitglieder des Betriebsrats oder anderer Funktionsbereiche tragen sie nicht nur die Verantwortung für die Interessen der Kolleg:innen, sondern auch für das eigenes Wohlbefinden. In diesem interaktiven Webinar tauchen wir tiefer in die Herausforderungen des Betriebsratsalltags ein und bieten konkrete Strategien, wie Sie gesund bleiben und gleichzeitig effektiv für die Belange der Kolleg:innen eintreten können.

- Inhalte:**
- Konkrete Herausforderungen und Stressoren, denen Betriebsratsmitglieder gegenüberstehen
 - Auswirkungen von Stress und Überlastung auf die Arbeit im Betriebsrat
 - Kurz- und langfristige Strategien, um Stress abzubauen und die eigene Gesundheit zu schützen
 - Rollenverständnis, Selbstverständnis und Selbstfürsorge
 - Teilen Sie Ihre eigenen Erfahrungen und hören Sie, wie andere Betriebsratsmitglieder mit den Herausforderungen umgehen

58. Die fünf wichtigsten psychischen Erkrankungen im Arbeitskontext

Beschreibung: In der heutigen Arbeitswelt ist es von entscheidender Bedeutung, das Bewusstsein für psychische Gesundheit zu schärfen und die Herausforderungen psychischer Erkrankungen am Arbeitsplatz zu verstehen. In diesem Webinar werden wir die fünf wichtigsten psychischen Erkrankungen im Arbeitskontext beleuchten und praxisnahe Ansätze für ein unterstützendes Arbeitsumfeld vorstellen.

- Inhalte:**
- Warum ist psychische Gesundheit am Arbeitsplatz so wichtig?
 - Statistiken und Trends zu psychischen Erkrankungen im beruflichen Umfeld
 - Burnout: Symptome, Früherkennung und Auswirkungen auf die Arbeitsleistung
 - Depression: Symptome, Ursachen und Auswirkungen im beruflichen Kontext
 - Angststörungen: Symptome, Ursachen und Auswirkungen im beruflichen Kontext
 - Sucht: Häufige Suchterkrankungen, Symptome und Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit
 - ADHS im Erwachsenenalter: Auswirkungen von ADHS auf die berufliche Leistungsfähigkeit
 - Praktische Maßnahmen zur Unterstützung betroffener Mitarbeitender

59. BEM-Prozess effektiv und wertschätzend begleiten

Beschreibung: Ein effektives Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) ist entscheidend für den langfristigen Unternehmenserfolg und die Gesundheit der Mitarbeitenden. In diesem Webinar erfahren Sie, wie Sie einen professionellen Umgang mit Krankheitssituationen im Rahmen des BEM gestalten können. Die Veranstaltung richtet sich an Personalverantwortliche, Führungskräfte, BEM-Beauftragte und alle, die sich für einen erfolgreichen Umgang mit erkrankten Mitarbeitenden im Rahmen des Betrieblichen Eingliederungsmanagements interessieren.

- Inhalte:**
- Verständnis des BEM-Prozesses und seiner Bedeutung für Unternehmen
 - Wie kommen Menschen nach langer Erkrankung an den Arbeitsplatz zurück?
 - Typische Herausforderungen und Stolpersteine im Umgang mit Krankheit
 - Kommunikationsstrategien für einfühlsame und zugleich effektive Gespräche
 - Konkrete Beispiele für erfolgreiche Dialoge zwischen Arbeitgeber:innen und Mitarbeitenden
 - Teilen Sie Ihre eigenen Erfahrungen und hören Sie, wie andere mit den Herausforderungen umgehen
 - Reflexion von Ihnen eingebrachter Praxisfällen

60. Mentale Gesundheit im Unternehmen erfolgreich fördern und gestalten

Beschreibung: Psychische Belastungen am Arbeitsplatz nehmen zu und beeinflussen sowohl die Leistungsfähigkeit als auch die Motivation der Mitarbeitenden. Unternehmen, die aktiv auf mentale Gesundheit setzen, profitieren von höherer Zufriedenheit, weniger Fehlzeiten und einer nachhaltig positiven Unternehmenskultur. Das Seminar vermittelt praxisnahes Wissen und konkrete Maßnahmen, wie Führungskräfte und Personalverantwortliche, aber auch Personen anderer Schnittstellen die mentale Gesundheit gezielt fördern und gestalten können. Denn es gilt: Heute ist ein guter Tag, um über mentale Gesundheit zu sprechen.

- Inhalte:**
- Grundlagen der mentalen Gesundheit: Einflussfaktoren, Risikofaktoren und Ressourcen im Arbeitskontext
 - Frühwarnsignale erkennen: Stress, Erschöpfung und psychische Belastungen rechtzeitig wahrnehmen
 - Gesunde Führung: Kommunikationsstrategien, wertschätzende Führung und Umgang mit Belastungssituationen im Team
 - BGM (Betriebliches Gesundheitsmanagement): Integration mentaler Gesundheit in bestehende Strukturen und Maßnahmen
 - Prävention und Resilienzförderung: Programme und Methoden zur Stärkung von Mitarbeitenden
 - Best-Practice-Beispiele: Erfolgreiche Strategien aus Unternehmen unterschiedlicher Branchen

61. Verbindung schaffen, Beziehung gestalten

Beschreibung: Führung bedeutet mehr als Organisation und Zielorientierung. Sie lebt von gelingenden Beziehungen. Wer als Führungskraft oder Funktionsträger:in Menschen bewegen will – ein anderes Wort ist motivieren –, braucht die Fähigkeit, Verbindung aufzubauen, Vertrauen zu ermöglichen und tragfähige Beziehungen auch in schwierigen Situationen zu gestalten. Dieses Seminar bietet praxisnahe Impulse und Raum zur Selbstreflexion: Wie gestalte ich Begegnungen bewusst? Wie kann ich Nähe und Klarheit verbinden? Und wie bleibe ich in meiner Rolle, auch wenn es herausfordernd wird?

Inhalte:

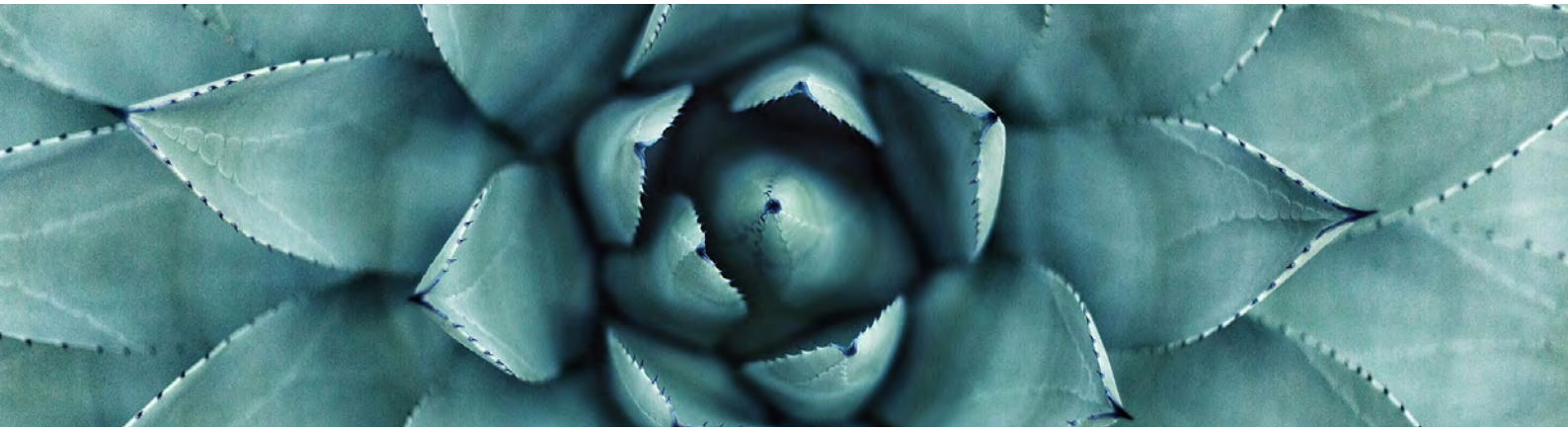
- Warum Beziehungskompetenz Führungsqualität stärkt
- Die innere Haltung als Basis
- Präsenz, Offenheit, Authentizität: Was strahle ich aus?
- Rollenbewusstsein und Beziehungsgestaltung
- Macht, Vertrauen und Verantwortung
- Kommunikation, die verbindet
- Umgang mit Widerstand
- Nähe und Distanz in der Führungsrolle
- Beziehungsgestaltung über Hierarchiegrenzen hinweg
- Macht gestalten, ohne zu dominieren
- Austausch, Fallarbeit für den Führungsalltag

”

*Wenn alle gemeinsam
vorankommen, dann stellt
sich der Erfolg von
selbst ein.*

Henry Ford





SIE HABEN FRAGEN ODER WÜNSCHEN EIN ANGEBOT?

Gerne beantworten wir Ihre Fragen rund um unsere Seminare, Vorträge und Workshops persönlich.
Schreiben Sie uns an die folgende Adresse: learning@insite.de



ALINA GABELT

Administration Learning



ANDREA BILLER

Administration Learning

