

Raus aus dem Tabu – Die psychische Gesundheit stärken

Beschreibung

Psychische Gesundheit ist ein wesentlicher Faktor für Leistungsfähigkeit, Motivation und ein gesundes Arbeitsumfeld. Gleichzeitig bleibt das Thema in vielen Unternehmen mit Unsicherheit, Stigma und Tabus belegt. Dieser Workshop möchte Führungskräfte und Beschäftigte dabei unterstützen, psychische Belastungen frühzeitig zu erkennen, sicherer damit umzugehen und eine unterstützende, offene Kultur im Arbeitsalltag zu fördern.

Die Teilnehmenden erhalten ein grundlegendes Verständnis für psychische Gesundheit und lernen, wie häufige Belastungen oder Erkrankungen sich zeigen können – ohne dabei therapeutische Aufgaben zu übernehmen. Sie entwickeln Sicherheit im Umgang mit sensiblen Situationen und erarbeiten konkrete Handlungsoptionen, die im Führungsalltag und Teamkontext hilfreich sind. Ziel ist eine achtsame, verantwortungsvolle Haltung gegenüber sich selbst und anderen.

Ziele des Workshops

Die Teilnehmenden lernen,

- grundlegende Zusammenhänge psychischer Gesundheit zu verstehen,
- Warnsignale frühzeitig zu erkennen,
- belastete Mitarbeitende angemessen und wertschätzend anzusprechen,
- mit sensiblen Themen wie Präsentismus, Substanzkonsum oder Krisensignalen sicherer umzugehen,
- passende Handlungsoptionen und Unterstützungswege im Arbeitsalltag zu nutzen.

Raus aus dem Tabu – Die psychische Gesundheit stärken

Inhalte

- Basiswissen psychische Gesundheit & häufige Belastungen
- Frühwarnzeichen erkennen und richtig reagieren
- „Erste Hilfe“ bei psychischen Problemen im beruflichen Kontext
- Umgang mit Präsentismus, Stress, depressiven Verstimmungen & Angst
- Substanzkonsum (Fokus Alkohol) am Arbeitsplatz
- Suizidale Hinweise erkennen: Was tun? Was nicht? (keine Therapie)
- Handlungsoptionen & Gesprächsleitfäden für herausfordernde Situationen

Methodik

- Kurze Input-Impulse
- Fallbeispiele & Gesprächssituationen
- Austausch und Reflexion
- Praxistipps für den Führungsalltag

Rahmenbedingungen & Organisation

Dauer: nach Absprache

Teilnehmeranzahl:

1. Workshop - Variante: max. 15
2. Impulsvortrag: TN– Anzahl offen

Unsere Empfehlung: 1 Tag Workshop

Format: online oder in Präsenz

Hinweis Präsenzformat:

Für die Durchführung vor Ort wird ein geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit Beamer und Präsentationsfläche benötigt, bereitgestellt durch den Auftraggeber.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva
Tel. 0421.377.084.10
Mail teresa.hegmann@institut-caterva.de

www.institut-caterva.de | www.teamcaterva.de



Schwärmen Sie mit uns!