

Exzellente Weiterbildung

MENTALE GESUNDHEIT AM ARBEITSPLATZ SELBSTFÜHRUNG

 Deutsch Online 1 Tag **390 €**10% Rabatt
für TUM Alumni

INHALTE

Das Seminar ist für alle, die sich für mentale Gesundheit interessieren und langfristig und nachhaltig ihren Arbeitsalltag beeinflussen wollen. Es geht um psychische Belastungen und wie sie gemeistert werden können und wie die vorhandenen Ressourcen gestärkt werden können. Schwerpunkt dieses Workshops liegt auf der Prävention psychischer Belastungen und Erkrankungen, außerdem werden wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse zu „gesunder Selbst-Führung“ vermittelt. Was ist Stress und wie geht man präventiv damit um? Was sind überhaupt psychische Erkrankungen, wie häufig sind sie im Unternehmen und an welchen Anzeichen erkenne ich Sie? Werden Sie ihr persönlicher Ersthelfer für psychische Belastungen am Arbeitsplatz. Für Sie und Ihre KollegInnen. Anhand von Best practices aus Unternehmen, der Wissenschaft und dem Arbeitsalltag als Chefarzt einer psychiatrischen Klinik, wurde dieser Kompaktkurs konzipiert und ist bereichert mit Übungen und "Erste-Hilfe-Werkzeugen", was man im Alltag aber auch in Akutfällen am besten unternimmt. Zusätzlich wird an einem virtuellen Reflektionstermin ca. 6 Wochen später das Erlernte und Geübte besprochen und diskutiert.

ZIELGRUPPE

/ Mitarbeitende ohne und mit Führungsverantwortung

DOZENT

Dr. med. Simon SennerChefarzt Zentrum für Psychiatrie Reichenau/
Konstanz und Gründer von brains-work.com

WARUM DIESES PROGRAMM?

In einer immer komplexeren und dynamischeren Arbeitswelt wird die mentale Gesundheit zu einem entscheidenden Erfolgsfaktor. Unser Workshop „Mentale Gesundheit am Arbeitsplatz – Ressourcen stärken, Belastungen meistern“ legt den Fokus auf Selbstführung. Er vermittelt Mitarbeitenden wertvolle Strategien, um ihre inneren Ressourcen zu aktivieren, Belastungen zu erkennen und effektiv zu managen.

WARUM IST DAS WICHTIG?

Die steigende Arbeitsverdichtung, ständige Erreichbarkeit und der Druck, sowohl beruflich als auch privat zu performen, belasten viele Menschen. Wer lernt, sich selbst besser zu führen, kann nicht nur stressresistenter agieren, sondern auch produktiver, kreativer und erfüllter arbeiten.

Lernen Sie, wie Sie Ihre Resilienz stärken, klare Prioritäten setzen und durch Achtsamkeit und Selbstreflexion langfristig gesund bleiben. Denn mentale Stärke ist keine Selbstverständlichkeit – aber sie ist trainierbar.

