



BUSINESS & SOUL

2023

WORKSHOP PSYCHISCHE GESUNDHEIT



KATRIN MARIEN

WWW.RC-KATRINMARIEN.DE



WHY?

Psychische Erkrankungen nehmen in unserer Gesellschaft immer mehr zu. Insbesondere am Arbeitsplatz können Stress, hohe Anforderungen und ein schlechtes Arbeitsklima zu psychischen Belastungen führen. Führungskräfte spielen hierbei eine entscheidende Rolle, da sie maßgeblich Einfluss auf das Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter haben und auch die Verantwortung für das Wohlergehen tragen.

Indem sie psychische Erkrankungen erkennen und angemessen darauf reagieren, zeigen sie ihre Fürsorge und unterstützen ihre Mitarbeiter in schwierigen Zeiten. Dies stärkt nicht nur das Vertrauen zwischen Führungskraft und Mitarbeiter, sondern fördert auch die Motivation und Leistungsfähigkeit des Teams.





WHAT?

Das Erkennen und der Umgang mit psychischen Erkrankungen im Job sind für Führungskräfte von großer Bedeutung. In einer Zeit, in der Stress und Belastungen am Arbeitsplatz zunehmen, ist es unerlässlich, dass Führungskräfte sensibel für die psychische Gesundheit ihrer Mitarbeiter sind.



PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Weshalb ist das Thema so wichtig?



GRUNDLAGEN UND SENSIBILISIERUNG

Übersicht, Häufigkeit, Symptome und Anzeichen, Wechselwirkungen, Warnsignale, Veränderungen, Hilfe



SELBSTFÜRSORGE

Umgang, Ressourcen, Beispielsituationen, Durchführung von Gesprächssituationen



ARBEITSRECHTLICHE ASPEKTE

Rechte und Pflichten, BGM und BEM





MEET ME...

In der heutigen Arbeitswelt sind Stress und Burnout leider allzu häufige Phänomene. Als Wirtschaftspsychologin und Coach habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, diese Herausforderungen anzugehen und sowohl Einzelpersonen als auch Teams dabei zu unterstützen, ein gesünderes und ausgeglicheneres Arbeitsleben zu führen.

Meine Arbeit ist vielfältig und umfasst eine Reihe von Aufgaben. Eine meiner Aufgaben ist die Durchführung von psychischen Gefährdungsbeurteilungen. Diese Beurteilungen helfen dabei, potenzielle Risikofaktoren für psychische Belastungen am Arbeitsplatz zu identifizieren und entsprechende Maßnahmen zur Prävention und Intervention zu entwickeln.

Darüber hinaus biete ich Führungskräfte trainings an, in denen ich Führungskräfte darin schule, wie sie ein gesundes Arbeitsumfeld schaffen und ihre Mitarbeiter effektiv unterstützen können. Diese Trainings beinhalten Themen wie Kommunikation, Konfliktmanagement und Stressbewältigung.

Teamtrainings sind ein weiterer wichtiger Bestandteil meiner Arbeit. Hierbei geht es darum, das Bewusstsein für die Bedeutung von Gesundheit am Arbeitsplatz zu schärfen und Strategien zur Verbesserung der Teamdynamik und des Wohlbefindens zu erarbeiten.

Neben diesen Gruppenangeboten biete ich auch Einzelcoachings an. In diesen Sitzungen arbeite ich mit Einzelpersonen an spezifischen Herausforderungen und helfe ihnen dabei, ihre persönlichen Ziele zu erreichen und ihre psychische Gesundheit zu stärken.





WHY CHOOSE ME

Meine Arbeit ist mehr als nur ein Job – sie ist eine Leidenschaft. Es ist unglaublich erfüllend, Menschen dabei zu unterstützen, ihr Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu verbessern und ein gesünderes, glücklicheres Arbeitsleben zu führen. Denn letztendlich profitieren davon nicht nur die einzelnen Mitarbeiter, sondern auch das gesamte Unternehmen.



BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

Sowohl Einzelpersonen als auch Teams unterstütze ich dabei, ein gesünderes und ausgeglicheneres Arbeitsleben zu führen.

BURN-OUTPRÄVENTION

Durch gezielte Präventionsmaßnahmen helfe ich Mitarbeitern dabei, die Anzeichen von Burnout frühzeitig zu erkennen und effektive Strategien zur Stressbewältigung zu entwickeln.

PSYCH. GEFÄHRDUNGSBEURTEILUNGEN

Potenzielle Risikofaktoren für psychische Belastungen am Arbeitsplatz identifizieren und entsprechende Maßnahmen zur Prävention und Intervention entwickeln.

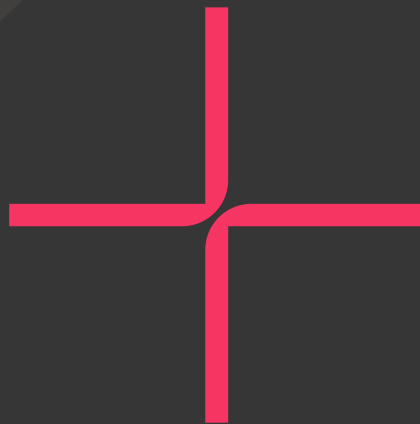
SKILL-TRAINING

Kommunikation, Konfliktmanagement und Stressbewältigung.





GET IN TOUCH



0152-25201520

KOMMUNIKATION @ RC-KATRINMARIEN.DE

ZUSAMMENSTELLUNG, ABLAUF, PREISE UND
SETTING AUF ANFRAGE