

HPC – online Vorträge

Meine Resilienz stärken

Inhalte

- Was ist Resilienz?
- Mythen über Resilienz
- Die sieben Säulen der Resilienz
- Die eigene Resilienz stärken: Praktische Übungen zur Selbstreflexion

Erkennen von und Umgang mit psychisch belasteten Mitarbeiter:innen

Inhalte

- Was ist Aufgabe der Führungskraft und was nicht?
- Indikatoren für Fehlbelastung und für Fehlbeanspruchung
- Auffällige Veränderungen im Arbeitsverhalten
- Auffällige Veränderungen im Leistungsverhalten
- Auffällige Veränderungen im Sozialverhalten
- Auffällige Veränderungen im emotionalen Verhalten
- Auffällige Veränderungen im Alltagsverhalten
- Kommunikation mit stark beanspruchten Mitarbeitern

Mentales Gleichgewicht - eine kleine psychologische Rundreise

Inhalte

- „Work-Life-Balance“: Welches Ziel haben wir überhaupt?
- Superkompensation als Geniestreich unseres Organismus
- Stress - Ebenen, Antreiber, Stressverstärker und Stressmanagement
- Was können wir noch für unser Gleichgewicht tun?
- Wertschätzende Kommunikation
- Im Ungleichgewicht?

Coachingtool für die Work-Life-Balance

Inhalte

- Menschliches Handeln ist größtenteils unbewusst
- Das individuelle Motivprofil als emotionaler Fingerabdruck
- Persönliche Werte
- Persönliche Rollen- und Bedürfnisanalyse für die Work-Life-Balance
- Uraltetes Geheimrezept: Achtsamer Umgang mit sich selbst

HPC – online Vorträge

Negative Glaubenssätze – Ursache für viele Probleme

Inhalte

- Wie wir die Wirklichkeit subjektiv interpretieren
- Wie Glaubenssätze entstehen
- Wesentlich: Unsere Erfahrungen mit Bindung und Autonomie
- Negative Glaubenssätze – die Wunden unseres Selbstwertgefühls
- Frühere Schutzstrategien, die jetzt problematisch sein können
- Positive Glaubenssätze ersetzen die alten negativen!

Burnout - Prozess, Risikozustand und Syndrom

Inhalte

- Verursachung von psychischen Störungen
- Frühwarnzeichen von schleichenden Krisen
- Wie halte ich mich gesund?
- Was ist denn jetzt Burnout?
- Burnoutprozess – fortlaufendes Scheitern
- Symptome von Burnout
- Ein paar Tipps

Warum wir Veränderungen scheuen

Inhalte

- Muster, Gewohnheiten und Stereotypen
- Das Gehirn ist „faul“
- Menschen mögen keine Veränderung
- Grundbedürfnisse von Menschen
- Warum sich Arbeitgeber um diese Grundbedürfnisse kümmern müssen
- Fazit

Umgang mit Krisen

Inhalte

- Krisen – worum geht's?
- Die Phasen einer Krise
- Was hilft grundsätzlich bei der Bewältigung?
- Hintergründe individueller Reaktionen
- Was können Führungskräfte tun?
- Was kann nach der Krise passieren?

HPC – online Vorträge

Cybermobbing

Inhalte

- Formen von Cybermobbing
- Welche Personengruppen sind betroffen?
- Was ist das Brisante an Cybermobbing?
- Was treibt die Täter an?
- Opfer und Zuschauer
- Psychische Folgen
- Was können Betroffene tun?

Psychosomatik – Das Wechselspiel von Körper und Seele

Inhalte

- Körper und Seele sind eins
- Welche psychosomatischen Erkrankungen / Symptome gibt es?
- Häufige Ursachen
- Anatomie der Psychosomatik
- Unser Umgang mit Gefühlen
- Kommunikationswege zwischen Psyche, Gehirn und Körper
- Klinische Konzepte zur Erklärung
- Beispiele von psychosomatischen Störungen/Beschwerden

Psychologische Sicherheit im Unternehmen

Inhalte

- Was ist psychologische Sicherheit?
- Die Bedeutung von psychologischer Sicherheit für das Unternehmen / Team
- Wie finde ich heraus, ob psychologische Sicherheit in meinem Team herrscht?
- ANGST – Bedeutung & Auswirkungen für das Unternehmen
- Häufige Missverständnisse: Was ist psychologische Sicherheit nicht?
- Die positiven Effekte für das Unternehmen – Zone des Lernens & der Bestleistungen
- Wie kann psychologische Sicherheit hergestellt werden

Selbstwert – das Epizentrum unserer Psyche

Inhalte

- Was ist der Selbstwert, das Selbstwertgefühl?
- Die Säulen des Selbstwertes
- Die Auswirkungen eines zu niedrigen oder zu hohen Selbstwertes
- Wie entsteht das Selbstwertgefühl?
- Strategien der Selbstwertregulation
- Übungen für Zuhause