

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 Mitarbeitenden	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 ➤ Uraltet Geheimrezept: Achtsamer Umgang mit sich selbst

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“ ➤ Veränderung könnte unsere Grundsicherung bedrohen ➤ Grundbedürfnisse von Menschen ➤ Warum sich Arbeitgeber um diese Grundbedürfnisse kümmern müssen ➤ Was kann ich konkret tun?
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?

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?
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

Neurodiversität – Kein Defizit sondern ein Unterschied	Inhalte
	➤ Begriffsbestimmung Neurodiversität ➤ Hintergrund der Neurodiversitätsbewegung ➤ Formen von Neuro-Minderheiten ➤ Autismus-Spektrum und ADHS als prominente Beispiele ➤ Umgang mit Neurodiversität im Berufsalltag ➤ Praktische Umsetzungsbeispiele
Mentale Gesundheit – der Einfluss von Gedanken & Überzeugungen	Inhalte
	➤ Körperbudget als Grundlage unserer mentalen Stabilität ➤ Gedankenhygiene: Der Confirmation Bias ➤ Gefühle verstehen & Grundbedürfnisse ausbalancieren ➤ Stress verstehen & regulieren ➤ Vagusnerv aktivieren – Nervensystem beruhigen