






Meine Resilienz stärken	Inhalte
	<ul style="list-style-type: none">➤ 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
	<ul style="list-style-type: none">➤ 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


HPC – online Vorträge


Mentales Gleichgewicht – eine kleine psychologische Rundreise	Inhalte
	<ul style="list-style-type: none">➤ „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
	<ul style="list-style-type: none">➤ Menschliches Handeln ist größtenteils unbewusst➤ Das individuelle Motivprofil als emotionaler Fingerabdruck➤ Persönliche Werte➤ Persönliche Rollen- und Bedürfnisanalyse für die Work-Life-Balance➤ Uraltes Geheimrezept: Achtsamer Umgang mit sich selbst



Negative Glaubenssätze – Ursache für viele Probleme	Inhalte
	<ul style="list-style-type: none">➤ 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
	<ul style="list-style-type: none">➤ 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
	<ul style="list-style-type: none">➤ Muster, Gewohnheiten und Stereotypen➤ Das Gehirn ist „faul“➤ Menschen mögen keine Veränderung➤ Grundbedürfnisse von Menschen➤ Warum sich Arbeitgeber um diese Grundbedürfnisse kümmern müssen➤ Fazit

Cybermobbing	Inhalte
	<ul style="list-style-type: none">➤ 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
	<ul style="list-style-type: none">➤ 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
	<ul style="list-style-type: none">➤ 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
	<ul style="list-style-type: none">➤ 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
	<ul style="list-style-type: none">➤ 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

HPC – online Vorträge

Neurodiversität – Kein Defizit sondern ein Unterschied	Inhalte
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Körperbudget als Grundlage unserer mentalen Stabilität ➤ Gedankenhygiene: Der Confirmation Bias ➤ Gefühle verstehen & Grundbedürfnisse ausbalancieren ➤ Stress verstehen & regulieren ➤ Vagusnerv aktivieren – Nervensystem beruhigen