

MENTALE GESUNDHEIT

HPC-Angebote für Selbstzahler

Coaching ■ Training ■ Burnout-Care

Human**Protect** Consulting GmbH
Worringer Straße 25
50668 Köln

☎ 0221 37 999 30

✉ kontakt@humanprotect.de

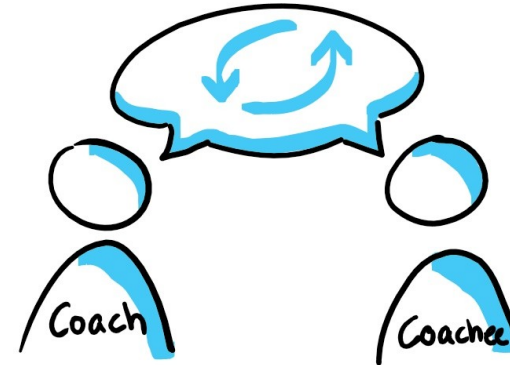
Zielsetzung

Ein wirksames Coaching setzt genau dort an, wo die eigentliche Ursache für Unzufriedenheit liegt.

Gemeinsam blicken wir hinter die Kulissen der anliegenden Themen und Herausforderungen.

Wir HPC-Coaches liefern keine Standard-Antworten. Vielmehr begleiten wir Sie, persönliche Ziele zu definieren und Ihre persönlichen, inneren Stärken zu aktivieren.

So können Sie aus eigener Kraft passgenaue Lösungen finden und die für Sie bestmöglichen und zukunftsfähigen Strategien entwickeln.



Themen

- Burnoutprophylaxe
- Mentale Gesundheit stärken
- Resilienz stärken
- Selbstwertgefühl
- Entscheidungsfindung
- Life-Domain-Balance
- Fit für Leistung
- Persönlichkeitsentwicklung
- Verhaltenstransformation
- Beziehungcoaching

u.v.m.

Online /
telefonisch

PREISE / RAHMEN

Leistung:
Individuelles Coaching

Zeitraumen: nach Vereinbarung
Vorab: unverbindl. Vorgespräch

Kosten: Sprechen Sie uns an!

Zielsetzung

Menschen befähigen, Krisen bzw. belastende Situationen mit allen zur Verfügung stehenden Ressourcen zu bewältigen und gestärkt daraus hervorzugehen.

Psychische Widerstandskraft stärken, Handlungsfähigkeit fördern, mentale Flexibilität steigern, Ressourcen aktivieren und nutzen.

Warum bewältigen manche Menschen/Systeme Krisen besser als andere?

Resilienz ist keine „stabile Größe“, keine einmalige Errungenschaft, keine immerwährende Unverwundbarkeit. Es erfordert, die Denk- und Verhaltensgewohnheiten immer wieder zu überprüfen und zu trainieren.

Denn: „Es geht nicht um das, was einem widerfährt, sondern wie man damit umgeht“. (Epiktet)

Inhalte

- Was ist Resilienz – was nicht?
- „Sieben Säulen“ der Resilienz
- Resilienz messen
- **Was kann ich tun?**
Praktische Übungen zu den Resilienzfaktoren über acht Wochen hinweg für ein kontinuierliches Training

online

PREISE / RAHMEN

Leistung:

- Kickoff (1 h), inkl. Resilienzmessung
- Trainingsserie im Anschluss:
Mit 7 wöchentl. Einheiten (1 h max.)
Reflexion und praktischen Übungen
zu den einzelnen Resilienzfaktoren

Kosten: Sprechen Sie uns an!

- für Widerstandskraft, Wohlbefinden, Leistung & Gesundheit

Zielsetzung

Sich auch in schwierigen Situationen als wertvoll zu erleben, auch wenn Fehler passieren, Kritik geäußert wird oder etwas misslingt.

Der Selbstwert ist das Epizentrum unserer Psyche – die Basis für Widerstandskraft, Leistung und Wohlbefinden.

Selbstwert lässt sich trainieren!

Es gibt verschiedene Komponenten, die den Selbstwert ausmachen. Genau an diesen Komponenten kann der Selbstwert gestärkt werden.

Inhalte

- Was verstehen wir unter Selbstwert und wie „zeigt“ er sich?
- Die 6 Komponenten des Selbstwertes: Das erweiterte Selbstwerthaus
- Individuelle Selbstwertmessung
- Übungen und Reflexionen für alle Komponenten des Selbstwertes

online

PREISE / RAHMEN

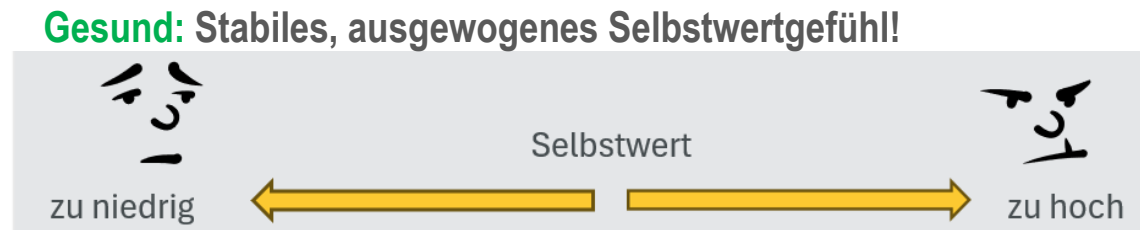
Leistung:

- Kickoff mit Selbstwerteinschätzung (2h)
- **Trainingsserie im Anschluss:** Mit 6 wöchentlichen Einheiten (max. 1 h) Reflexion und praktische Übungen zu den einzelnen Selbstwertkomponenten

Maximal 12 Teilnehmende

Kosten: Sprechen Sie uns an!

Was ist gutes
Selbstwertgefühl?



Zielsetzung:

Starrer Ausgleich zwischen Job und Freizeit greift zu kurz. Entscheidend ist, rechtzeitig ein Ungleichgewicht zu spüren, die eigenen Werte zu kennen und diese im Beruf sowie im Privatleben aktiv zu leben.

Unser bewährtes Coaching-Tool hilft Ihnen dabei: Es ist unkompliziert anzuwenden und zeigt tiefgreifende Wirkung.

Menschliches Handeln wird mindestens zu 80 % unbewusst bestimmt!

Inhalte

- Hintergrund und Einführung in das Coachingtool
- Rollen- und Bedürfnisanalyse
- Persönliches Selbstcoaching
- Coaching der individuellen Ergebnisse



online

PREISE / RAHMEN

Leistung (2-Wochen-Programm):

- Kickoff mit Ergebniscoaching
- Kickoff 1,5 Stunden in der 1. Woche
 - Persönliches Ergebniscoaching ca. 60 – 90 Min.

Kosten: Sprechen Sie uns an!

Zielsetzung

Stress frühzeitig erkennen zu können, Stressoren zu identifizieren und einen hilfreichen Umgang damit zu finden.

Stress wird meist als rein negativ betrachtet, aber er kann auch sehr nützlich sein, je nach Kontext und System.

Es gibt viele Faktoren, die beeinflussen, ob wir gestresst sind und in welchem Ausmaß. Genau an diesen Faktoren kann man ansetzen, um sein eigenes Stresslevel anzupassen.

Inhalte

- Was ist Stress eigentlich, woran erkennen wir ihn und wie entsteht er?
- Das gesamte System um eine Person als Einfluss auf unser Stressempfinden und wie wir es identifizieren.
- Individuelle Stressmessung
- Übungen und Reflexionen für alle Faktoren und Ressourcen

online

PREISE / RAHMEN

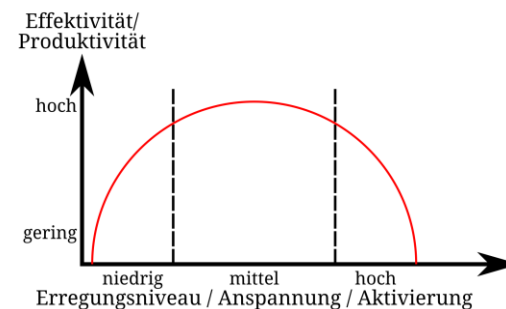
Leistung:

- Kickoff mit Stressmessung (1h)
- **Trainingsserie im Anschluss:** Mit 6 wöchentlichen Einheiten (max. 1h). Reflexion und praktische Übungen zu den einzelnen Stressfaktoren

Kosten: Sprechen Sie uns an!

Stress hat entscheidende positive Vorteile!

Höchste Produktivität: Mittelgradiger Stress



BURNOUTCARE – INDIVIDUELLES THERAPEUTISCHES PRÄVENTIONSPROGRAMM

Zielsetzung

Menschen mit ersten Warnsignalen für chronisches Stresserleben oder nach einer stressbedingten Erkrankung unterstützen, um chronischen Stress besser bewältigen zu können.

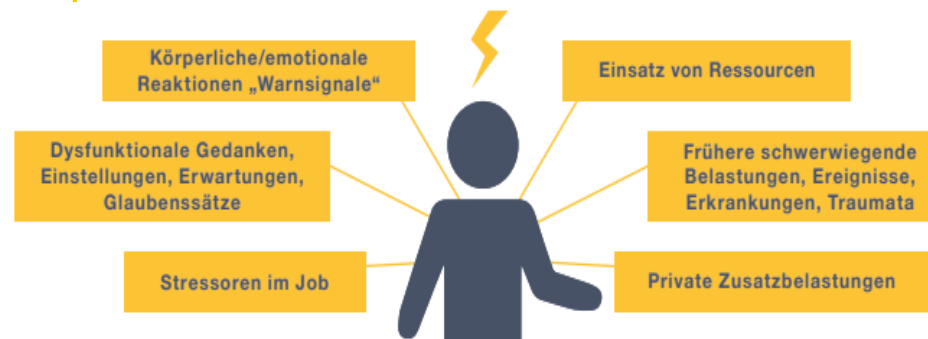
Analysemodul: Einschätzung, ob das Interventionsprogramm die geeignete Maßnahme ist. Erste Orientierung über die individuelle Situation, das Ausmaß und die jeweiligen Ursachen für chronischen Stress.

Interventionsmodul: Über gezielte Interventionen Veränderungsprozesse in Gang setzen, die zu einem gesundheitsförderlicheren Umgang mit sich und der der Arbeitssituation führen.

Ob Mitarbeitende in eine ungesunde Spirale von chronischem Stresserleben geraten, hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab.

Inhalte

- **Analysemodul – Erstgespräch, Anamnese & Auswertung** Einschätzung ob die betroffene Person für das Interventionsmodul geeignet ist
- **Interventionsmodul (bei Passung)**
 - Reduktion von Stressoren
 - funktionalere Einstellungen und Bewertungen
 - Ressourcenaktivierung und –erweiterung
 - Verbesserung der Körper-, Gefühls- und Bedürfniswahrnehmung
 - Verbesserung der Entspannungs- und Erholungsfähigkeit



online

PREISE / RAHMEN

Leistung:

Analysemodul: 3 Stunden (2-3 Wochen)

Interventionsmodul bei Eignung:
12 Stunden (ca. 12 Wochen)

inkl. Informationsmaterial, Trainingsunterlagen & Übungen

Kosten: Sprechen Sie uns an!