





# HPC – online Vorträge



Meine Resilienz stärken	Inhalte
	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Was ist Resilienz?</li><li>➤ Mythen über Resilienz</li><li>➤ Die sieben Säulen der Resilienz</li><li>➤ Die eigene Resilienz stärken: Praktische Übungen zur Selbstreflexion</li></ul>


Erkennen von und Umgang mit psychisch belasteten Mitarbeitenden	Inhalte
	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Was ist Aufgabe der Führungskraft und was nicht?</li><li>➤ Indikatoren für Fehlbelastung und für Fehlbeanspruchung</li><li>➤ Auffällige Veränderungen im Arbeitsverhalten</li><li>➤ Auffällige Veränderungen im Leistungsverhalten</li><li>➤ Auffällige Veränderungen im Sozialverhalten</li><li>➤ Auffällige Veränderungen im emotionalen Verhalten</li><li>➤ Auffällige Veränderungen im Alltagsverhalten</li><li>➤ Kommunikation mit stark beanspruchten Mitarbeitern</li></ul>


# HPC – online Vorträge


<b>Mentales Gleichgewicht – eine kleine psychologische Rundreise</b>	<b>Inhalte</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ „Work-Life-Balance“: Welches Ziel haben wir überhaupt?</li><li>➤ Superkompensation als Geniestreich unseres Organismus</li><li>➤ Stress - Ebenen, Antreiber, Stressverstärker und Stressmanagement</li><li>➤ Was können wir noch für unser Gleichgewicht tun?</li><li>➤ Wertschätzende Kommunikation</li><li>➤ Im Ungleichgewicht?</li></ul>

<b>Coachingtool für die Work-Life-Balance</b>	<b>Inhalte</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Menschliches Handeln ist größtenteils unbewusst</li><li>➤ Das individuelle Motivprofil als emotionaler Fingerabdruck</li><li>➤ Persönliche Werte</li><li>➤ Persönliche Rollen- und Bedürfnisanalyse für die Work-Life-Balance</li><li>➤ Uraltes Geheimrezept: Achtsamer Umgang mit sich selbst</li></ul>


Negative Glaubenssätze – Ursache für viele Probleme	Inhalte
	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Wie wir die Wirklichkeit subjektiv interpretieren</li><li>➤ Wie Glaubenssätze entstehen</li><li>➤ Wesentlich: Unsere Erfahrungen mit Bindung und Autonomie</li><li>➤ Negative Glaubenssätze – die Wunden unseres Selbstwertgefühls</li><li>➤ Frühere Schutzstrategien, die jetzt problematisch sein können</li><li>➤ Positive Glaubenssätze ersetzen die alten negativen!</li></ul>
Burnout - Prozess, Risikozustand und Syndrom	Inhalte
	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Verursachung von psychischen Störungen</li><li>➤ Frühwarnzeichen von schleichenden Krisen</li><li>➤ Wie halte ich mich gesund?</li><li>➤ Was ist denn jetzt Burnout?</li><li>➤ Burnoutprozess – fortlaufendes Scheitern</li><li>➤ Symptome von Burnout</li><li>➤ Ein paar Tipps</li></ul>


Warum wir Veränderungen scheuen	Inhalte
	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Muster, Gewohnheiten und Stereotypen</li><li>➤ Das Gehirn ist „faul“</li><li>➤ Menschen mögen keine Veränderung</li><li>➤ Grundbedürfnisse von Menschen</li><li>➤ Warum sich Arbeitgeber um diese Grundbedürfnisse kümmern müssen</li><li>➤ Fazit</li></ul>
Cybermobbing	Inhalte
	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Formen von Cybermobbing</li><li>➤ Welche Personengruppen sind betroffen?</li><li>➤ Was ist das Brisante an Cybermobbing?</li><li>➤ Was treibt die Täter an?</li><li>➤ Opfer und Zuschauer</li><li>➤ Psychische Folgen</li><li>➤ Was können Betroffene tun?</li></ul>

Umgang mit Krisen	Inhalte
	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Krisen – worum geht's?</li><li>➤ Die Phasen einer Krise</li><li>➤ Was hilft grundsätzlich bei der Bewältigung?</li><li>➤ Hintergründe individueller Reaktionen</li><li>➤ Was können Führungskräfte tun?</li><li>➤ Was kann nach der Krise passieren?</li></ul>

Psychosomatik – das Wechselspiel von Körper und Seele	Inhalte
	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Körper und Seele sind eins</li><li>➤ Welche psychosomatischen Erkrankungen / Symptome gibt es?</li><li>➤ Häufige Ursachen</li><li>➤ Anatomie der Psychosomatik</li><li>➤ Unser Umgang mit Gefühlen</li><li>➤ Kommunikationswege zwischen Psyche, Gehirn und Körper</li><li>➤ Klinische Konzepte zur Erklärung</li><li>➤ Beispiele von psychosomatischen Störungen/Beschwerden</li></ul>

# HPC – online Vorträge

Psychologische Sicherheit im Unternehmen	Inhalte
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Was ist psychologische Sicherheit?</li> <li>➤ Die Bedeutung von psychologischer Sicherheit für das Unternehmen / Team</li> <li>➤ Wie finde ich heraus, ob psychologische Sicherheit in meinem Team herrscht?</li> <li>➤ ANGST – Bedeutung &amp; Auswirkungen für das Unternehmen</li> <li>➤ Häufige Missverständnisse: Was ist psychologische Sicherheit nicht?</li> <li>➤ Die positiven Effekte für das Unternehmen – Zone des Lernens &amp; der Bestleistungen</li> <li>➤ Wie kann psychologische Sicherheit hergestellt werden</li> </ul>

Selbstwert – das Epizentrum unserer Psyche	Inhalte
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Was ist der Selbstwert, das Selbstwertgefühl?</li> <li>➤ Die Säulen des Selbstwertes</li> <li>➤ Die Auswirkungen eines zu niedrigen oder zu hohen Selbstwertes</li> <li>➤ Wie entsteht das Selbstwertgefühl?</li> <li>➤ Strategien der Selbstwertregulation</li> <li>➤ Übungen für Zuhause</li> </ul>