

SERVICELLEISTUNGEN

für die Beschäftigten von Unternehmen und Organisationen in Hamburg und Umgebung

Seelische Gesundheit und Arbeit

1. Veranstaltungsort

Die Veranstaltungen können bei Ihnen vor Ort durchgeführt werden oder in externen Räumlichkeiten, die wir gern nach Absprache organisieren.

2. Methodik

Unsere Veranstaltungen werden an Ihre Ziele, die Gruppengröße und Bedarfe der Teilnehmenden abgestimmt. Je nach Veranstaltungsform kommen unterschiedliche Methoden zum Tragen: informative Kurzinputs, Besprechung konkreter Fragestellungen, Anregung zur Selbstreflexion, Erfahrungsaustausch, praktische Übungen, interaktiver Vortrag, Moderation, Praxisberatung in Gruppen usw.

3. Veranstaltungszeitraum

In Absprache mit Ihnen findet die Veranstaltung entweder während der regulären Arbeitszeit oder im Anschluss daran statt.

4. Begleitmaterial

Eine schriftliche Zusammenfassung der wichtigsten Inhalte der Veranstaltung sowie weiterführende Literaturhinweise werden den Teilnehmenden als Hand-out zur Verfügung gestellt (nach Absprache digital und/ oder in Papierform).

5. Seelische Gesundheit und Arbeit

Seminar 1 Resilienz: die eigene Widerstandsfähigkeit stärken

Resilienz ist die innere Stärke, die hilft, in belastenden Situationen psychisch und physisch widerstandsfähig zu sein und schwierige Herausforderungen mit Strategien meistern zu können. Jeder Mensch verfügt über ein bestimmtes Maß an Resilienz. Besonders im Arbeitsalltag bedeutet dies trotz hoher Anforderungen, komplexer Arbeitsbedingungen und ständigem Wandel kraftvoll, gelassen und wirksam zu bleiben, um auch aus scheinbaren Widrigkeiten einen persönlichen Nutzen zu ziehen.

Inhaltliche Schwerpunkte

- Resilienz als „inneres Immunsystem“ – die sieben Säulen der Resilienz
- Möglichkeiten, die eigene innere Widerstandskraft zu stärken
- Erkennen und Nutzen der eigenen Ressourcen
- Entwicklung kurz- und langfristiger Methoden der Stressbewältigung
- Krisen als Chance erkennen

Seminar 2 Ruhe bewahren im Sturm: nachhaltiges Stress- und Selbstmanagement

Viele Menschen kennen Arbeits- und Lebenssituationen, in denen ihnen „alles über den Kopf zu wachsen scheint“. Herausfordernde und belastende Situationen bedürfen eines gezielten und konstruktiven Umgangs, um die eigene Handlungsfähigkeit in stressigen Zeiten aufrechtzuerhalten und zu fördern. Ein individuelles und wirkungsvolles Stress- und Selbstmanagement kann hierbei eine wichtige Voraussetzung und große Unterstützung sein.

Inhaltliche Schwerpunkte

- Hintergrundinformationen zum Phänomen „Stress“ in Theorie und Praxis
- Analyse des eigenen Stressverhaltens
- individuelle Strategien im Umgang mit hoher Arbeitsbelastung, Konflikten, Extremsituationen
- bewusster Umgang mit der eigenen Zeit und Schaffung von persönlichen Freiräumen im Arbeits- und Alltagsleben
- Ganzheitliches Wohlbefinden durch erfolgreiches Selbstmanagement
- Anwendung moderner Entspannungsverfahren

Seminar 3 Mehr Zeit fürs Wesentliche: Wege des Zeitmanagements

Die Einteilung und die systematische Planung der uns täglich zur Verfügung stehenden Zeit sind wichtige Instrumente, um die eigenen Ziele zu erreichen. Täglich versuchen wir, eine Vielzahl unterschiedlicher Aufgaben in immer weniger Zeit zu erledigen und setzen uns damit selbst unter erheblichen Druck. Um ein ausgeglichenes Leben zu führen, benötigen wir Strategien für eine effektive Zeitnutzung und müssen Freiräume für Erholung, Inspiration und Kreativität schaffen.

Inhaltliche Schwerpunkte

- Vorrasschauend und strategisch planen – mögliche Hindernisse im Vorfeld identifizieren und mit möglichst geringem Energieeinsatz lösen
- Sensibilisierung für die eigenen Stärken und Schwächen zur realistischen Einschätzung benötigter Ressourcen
- Effektives Aufgabenmanagement und Setzung klarer Prioritäten
- Do it, dump it, delegate it!
- Wichtigkeit, Dringlichkeit – oder keins von beiden?
- Identifikation eigener Ziele, Ansprüche und Wünsche und Entwicklung eigener Strategien, um Ziele effektiv zu erreichen
- Krise als Chance

Seminar 4 Umgang mit psychisch erkrankten Kolleginnen und Kollegen

In jedem Arbeitsumfeld kann es vorkommen, dass Beschäftigte psychisch erkranken oder sich gerade in einer mehr oder minder schweren seelischen Krise befinden. Keine Hierarchieebene ist davon ausgenommen. Doch wie sollte ein sensibler und verantwortungsvoller Umgang mit dem/der betroffenen Kollegin oder Kollegen aussehen? Die Unsicherheit der Kollegen und Kolleginnen drückt sich häufig durch Vermeidungsverhalten oder „darüber hinwegsehen“ aus. Viele Fragen bleiben dabei unbeantwortet: Woher weiß ich, dass er/sie nicht einfach „nur“ verhaltensauffällig oder „anders“ ist? Ist der Kollege/die Kollegin überhaupt in einer Krise, kann er/sie angesprochen werden oder führt dies zu einer Verschlimmerung der Problemlage?

Inhaltliche Schwerpunkte

- psychische Krankheitsbilder und möglichen Ursachen
- typische Anzeichen von Krankheitsbildern im Arbeitsumfeld
- Verhaltensveränderungen und Probleme frühzeitig zu erkennen
- Möglichkeiten, Betroffene anzusprechen und ihnen Unterstützung anzubieten
- konkrete Handlungshilfen für Krisensituation

Seminar 5 Achtsamkeit: innere Ruhe und Gelassenheit in Alltag und Beruf

Innere Achtsamkeit ist ein Zustand von offener, unvoreingenommener Aufmerksamkeit, in dem wir unsere innere oder äußere Erfahrung im gegenwärtigen Moment wertfrei bemerken, wie sie wirklich ist. Sie erlaubt uns, selbst – bewusst, authentisch und situationsangemessen zu handeln statt aus unbewussten automatischen Mustern zu reagieren. Auch bemerken wir mit zunehmender Praxis, dass unser Empfinden von Glück und Lebensfreude nicht abhängig von äußeren Faktoren ist. Eine innere Haltung, die immer wieder aufgesucht und geübt werden möchte, um sich dauerhaft in uns auch in den Turbulenzen und der Komplexität unseres Alltags zu manifestieren.

Inhaltliche Schwerpunkte

- Grundbausteine der inneren Achtsamkeit und ihrer Wirkung
- Ausprobieren unterschiedlicher Methoden der Selbstwahrnehmung
- Kennenlernen alltagstauglicher Übungen der Achtsamkeit
- Praxistransfer in den Alltag

Seminar 6 Mobbing am Arbeitsplatz

Im Zusammenhang mit Konflikten am Arbeitsplatz fällt schnell das Wort Mobbing. Aber was genau ist eigentlich Mobbing? Welche Folgen entstehen daraus für Betroffene als auch für Unternehmen? Welche Möglichkeiten haben Beschäftigte und Arbeitgeber, mit dieser ernst zu nehmenden belastenden Situation am Arbeitsplatz umzugehen?

Inhaltliche Schwerpunkte

- Sensibilisierung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für das Thema Mobbing
- Merkmale von Mobbing: was ist darunter zu verstehen und wie zeigt es sich?
- Ursachen und Folgen von Mobbing
- Handlungsmöglichkeiten und Hilfen für Betroffenen und Führungskräfte
- Mobbingprävention – Vorbeugende Maßnahmen im Arbeitsumfeld

Seminar 7 Burn-out

Das Phänomen „Burn-out“ steht für eine lange Zeit der ständigen Überforderung und hohen Belastung von Beschäftigten. Ohne professionelle Unterstützung kann dies zu langen und schweren Krankheitsphasen führen. Werden die Signale eines Burn-outs frühzeitig erkannt, können sich Beschäftigte mit vorbeugenden Maßnahmen wirkungsvoll schützen.

Inhaltliche Schwerpunkte

- Was ist Burn-out und welche Symptome treten im Verlauf auf?
- Warnsignale drohenden Burn-outs rechtzeitig erkennen
- Wo liegen die Ursachen von Burn-out?
- Welche Strategien wirken Burn-out entgegen?
- Prävention durch gesundheitsförderliches Führen

Seminar 8 Übergang in den Ruhestand

Der Ruhestand stellt einen neuen Lebensabschnitt dar und bietet viele Möglichkeiten und Chancen. Der gesamte Tagesablauf muss nach dem Berufsleben neu organisiert und sinnstiftend gestaltet werden. Das erfüllt manche Menschen mit Freude und mündet in Aktionismus, bei anderen kann der Wegfall der beruflichen Aufgaben und des berufsbedingten sozialen Umfeldes Sorgen mit sich bringen und Ängste auslösen.

Inhaltliche Schwerpunkte

- Anregung, sich vorbereitend mit dem Übergang in eine neue Lebensphase auseinanderzusetzen.
- Information über die Sicherung der materiellen Bedingungen und staatlichen Hilfen
- Ausgestaltung des Ruhestands nach individuellen Prioritäten und unter Nutzung des beruflichen Erfahrungsschatzes
- Eigene Vorstellungen und Wünsche für die Zeit nach dem Erwerbsleben
- Wechselseitige Erwartungen an das private Umfeld, Partner bzw. Partnerin, Familie und Freundeskreis

Seminar 9 Kollegiale Beratung

Im Berufsalltag sind wir tagtäglich mit komplexen Aufgaben betraut und lösen diese meist souverän und selbstständig. Doch manchmal finden wir die Lösung nicht alleine oder nutzen wenig effiziente Problemlösestrategien. Hier kann der professionelle Austausch mit Kolleginnen und Kollegen wertvoll sein. Dabei werden die vorhandenen beruflichen Kompetenzen sowie der Erfahrungsschatz aller Beteiligten genutzt. Neue Perspektiven und Lösungsansätze können in der Gruppe entwickelt werden, die letztendlich auch zur Stärkung der eigenen Person und des Teams führen können.

Inhaltliche Schwerpunkte

- positive Effekte von Intervision auf das Individuum und die Organisation
- mögliche Anwendungsfelder und Zielgruppen
- Selbstorganisation und die eigene Rolle in der kollegialen Beratung
- Ablauf der Intervision und Methoden Beratung in der Gruppe

Wir kümmern uns.
Persönlich. Partnerschaftlich.
Pflegeerfahren. Psychosozial.

Rufen Sie uns einfach an! Wir unterliegen
der Schweigepflicht. Auch und insbesondere
gegenüber Ihrem Arbeitgeber.

Sie erreichen unser Team über unsere Hotline:

040 - 650 54 500

Stichwort „Name Ihres Unternehmens/Ihrer Organisation“
Montag-Freitag 8-20 Uhr (Feiertage ausgenommen)

Gemeinsam mit der

Diakonie 
Hamburg



PPD
Beratung
für Familie und Beruf

Impressum

PPD – Beratung für Familie und Beruf GmbH

Leitung

Martin Villeneuve

Königstraße 54

22767 Hamburg

info@ppd-eldercare.de

www.ppd-eldercare.de