

# HPC – online Vorträge

## 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 Mitarbeiter:innen

### 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?

## Meine Motive, meine Werte, meine Rollen - meine 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
- Uraltes Geheimrezept: Achtsamer Umgang mit sich selbst

# HPC – online Vorträge

## 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“
- Menschen mögen keine Veränderung
- Grundbedürfnisse von Menschen
- Warum sich Arbeitgeber um diese Grundbedürfnisse kümmern müssen
- Fazit

## 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?