







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 Mitarbeiter:innen	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?