

UNSERE DIENSTLEISTUNGEN 2017

Seminare und Workshops: Psychische Gesundheit





Überblick

Willkommen im DPG Institut			
Seminare und Workshops	4		
„Stress erfolgreich managen“ §20 Stressbewältigungskurs	5		
Positive Psychologie: Anleitung zu positiven Einstellungen und Gefühlen	6		
„Mindful Balance“: Achtsamkeitstraining	7		
Resilienztraining: Die gezielte Entwicklung persönlicher Resilienz	8		
Auszeit! Entspannung und gesunder Schlaf	9		
Impulsgebende Vorträge	10		
		Multiplikatoren-schulung: „Fit und entspannt in 15 Minuten“	11
		Referenzen	16
		Kontakt	17



Willkommen im dpg Institut

UNSER FOKUS

Wir bieten branchenübergreifend umfangreiche Module in den Bereichen **betriebliches Gesundheitsmanagement** sowie **Prävention und Gesundheitsförderung** an. Unsere Aufmerksamkeit gilt Unternehmen und Organisationen, Führungskräften, Mitarbeitenden, die ihre **Ressourcen weiterentwickeln** möchten und (psychische) Gesundheit als wichtige Quelle der Wertschöpfung sehen.

UNSERE ERFOLGSFAKTOREN

Unser Grundanliegen ist eine menschliche, persönliche und offene Arbeitsweise auf Augenhöhe. Dabei stehen für uns die Werte **Professionalität, Vertraulichkeit, Transparenz, Offenheit** und **Ganzheitlichkeit** im Mittelpunkt. Bei unserer Analyse orientieren wir uns an den aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnissen und unseren Kundenwünschen. Durch das gemeinsame Ausarbeiten von Zielen generieren wir gemeinsam mit Ihnen eine nachhaltige Gesundheit

für Ihr Unternehmen. Wir freuen uns darauf Sie persönlich kennenzulernen und gemeinsam zielgerichtet den Fokus auf Ihre Ressourcen und Ihren Erfolg zu richten.

Ihre Institutsleitung
Dipl. Psych. Armin Briesemeister
Dipl. Psych. Benjamin Pause



Seminare und Workshops

Unsere Seminare und Workshops zum Schwerpunkt psychische Gesundheit sind so konzipiert, dass Sie sowohl von Einzelpersonen als auch von Gruppen besucht werden können. Unsere Inhalte entsprechen den jeweiligen branchen- und zielgruppenspezifischen Anforderungen und Ressourcen.

Nehmen sie gerne dazu mit uns Kontakt auf!

Ihre Trainer

Dipl. Psych. Benjamin Pause, Dipl. Psych. Armin Briesemeister,
Dipl. Psych. Gesa Speck, Dipl. Psych. Hans Peter Ludescher
Dipl. Psych. Anne Zeugner, Dipl. Psych. Franz Möckel,
Dipl. Psych. Marco Holzmann



„Stress erfolgreich managen“ § 20 Stressbewältigungskurs

ÜBERSICHT

Umfang und Kosten

Kurs:

- 8 Termine a 90 Minuten
- Kosten 125 €
- (§20 Präventionskurs: GKV-Zuschuss bis zu 80% möglich)

Tages- oder 2 Tagesworkshop:

- 09:00 – 16:00 Uhr
- Kosten pro Tag 180 € inkl. Pausenimbiss, Getränken und Seminarunterlagen

Teilnehmer:

- Max.12 Personen

Veranstaltungsort:

- Bei Ihnen vor Ort / **dpg** Institut

ZIELSETZUNG UND INHALTLICHE SCHWERPUNKTE

- Erlernen und Ausbauen eigener Kompetenzen zur Stressbewältigung
- Identifikation der arbeitsplatzbezogenen und sozialen Stressoren
- Förderliche Denkmuster Entwickeln und persönliche Stressverstärker entschärfen (Mentales Stressmanagement)
- Erkennen und Stärken der eigenen Resilienzfaktoren
- Visionen, Werte und Ziele definieren
- Konzept der „Inneren Antreiber“
- Entspannungstechniken
- Selbst- und Zeitmanagement
- Kommunikation und Abgrenzungsstrategien





Positive Psychologie

Anleitung zu positiven Einstellungen und Gefühlen

ÜBERSICHT

Umfang und Kosten

Kurs:

- 8 Termine a 90 Minuten
- 4 Termine a 3 Stunden

Tages- oder 2 Tagesworkshop:

- 09:00 – 16:00 Uhr

Teilnehmer:

- Max.12 Personen

Veranstaltungsort:

- Bei Ihnen vor Ort / **dpg** Institut

ZIELSETZUNG UND INHALTLICHE SCHWERPUNKTE

- Was ist Glück?
- Wohlbefinden und Genuss
- Positive Einstellungen und Kommunikation
- Emotionale Intelligenz
- Sensibilisierung zum Thema Stress und Psychische Gesundheit
- Förderliche Denkmuster Entwickeln und persönliche Stressverstärker entschärfen (Positive Gefühle und Gedanken)
- Interventionen aus der „Positiven Psychologie“
- Konzept: Achtsamkeit und Flow
- Genuss und Meditationsübungen
- Konzept der „Inneren Antreiber“





„Mindful Balance“

Achtsamkeitstraining für den (Berufs-)Alltag

ÜBERSICHT

Umfang und Kosten

Kurs:

- 8 Termine a 90 Minuten
- 4 Termine a 3 Stunden

Tages- oder 2 Tagesworkshop:

- 09:00 – 16:00 Uhr

Teilnehmer:

- Max.12 Personen

Veranstaltungsort:

- Bei Ihnen vor Ort / **dpg** Institut

ZIELSETZUNG UND INHALTLICHE SCHWERPUNKTE

- Achtsamkeit als innere Haltung
- Zusammenspiel von Gedanken und Gefühlen reflektieren
- Belastungen und persönliche Grenzen besser einschätzen lernen und Körpergefühl verbessern
- Selbstfürsorge und Akzeptanz
- Flow und Genuss Erlebnisse im Alltag fördern
- Formelle und Informelle Achtsamkeitsübungen erlernen
- Erkennen und Stärken der eigenen Resilienzfaktoren
- Reflexion von eigenen Werten und Zielen



Resilienztraining

Die gezielte Entwicklung persönlicher Resilienz

ÜBERSICHT

Umfang und Kosten

Kurs:

- 8 Termine a 90 Minuten
- 4 Termine a 3 Stunden

Tages- oder 2 Tagesworkshop:

- 09:00 – 16:00 Uhr

Teilnehmer:

- Max.12 Personen

Veranstaltungsort:

- Bei Ihnen vor Ort / **dpg** Institut

ZIELSETZUNG UND INHALTLICHE SCHWERPUNKTE

- Innehalten im Alltag
- Identifizierung und Zuordnung von Glaubenssätzen
- Achtsamkeit als innere Haltung und in Konfliktsituatuonen
- Bewusstmachen von eingepprägten Gefühls-, Denk- und Handlungsmustern
- Grenzen setzen – Grenzen achten – Grenzen öffnen
- Veränderbare und unveränderbare Welt
- Meine inneren Quellen
- Realistisches Stärken- und Schwächenprofil
- Werte im Alltag verankern
- Selbstbild – Fremdbild



Auszeit! Entspannung und gesunder Schlaf

ÜBERSICHT

Umfang und Kosten

Kurs:

- 8 Termine a 90 Minuten
- 4 Termine a 3 Stunden

Tages- oder 2 Tagesworkshop:

- 09:00 – 16:00 Uhr

Teilnehmer:

- Max.12 Personen

Veranstaltungsort:

- Bei Ihnen vor Ort / **dpg** Institut

ZIELSETZUNG UND INHALTLICHE SCHWERPUNKTE

- Merkmale gesunden Schlafs
- Persönlicher Schlafrythmus
- Strategien für erholsamen Schlaf
- Mentale Entspannungsübungen
- Einführung in die Progressive Muskelentspannung (PMR 16 / 7 / 4)
- Grundübungen des Autogenen Trainings
- Achtsamkeits- und Genussübungen
- Übungen aus der „Positiven Psychologie“
- Übungen aus dem Bereich „Life Kinetik“

*Der Schlaf ist für
den Menschen,
was das Aufziehen
für die Uhr*

Schopenhauer



Impulsgebende Vorträge

VORTRAGSREIHE

Dauer:

45 - 120 Minuten

Veranstaltungsort:

Bei Ihnen vor Ort / dpg Institut

- Wissensvermittlung zu den Themen Gesundheit, Stress – und Burnout, Entspannung und Regeneratives Stressmanagement
- Entwicklung eines ganzheitlichen Gesundheitsbegriffs und einer salutogenen Perspektive
- Erkennen gesundheitsgefährdender und -fördernder Aspekte des Alltags und der Arbeitswelt
- Impulsgebung für einen nachhaltigen gesundheitsförderlichen Lebensstils

MÖGLICHE INHALTE

- Psychische Gesundheit und Ansätze zur Stressbewältigung
- Resilienz – Unsere persönliche Widerstandsfähigkeit
- Gesundes Führen
- Achtsamkeit und Positive Psychologie im Berufsalltag
- Regeneration und Entspannung am Arbeitsplatz
- Einführung in das Betriebliche Gesundheitsmanagement
- Burnout – die Krankheit der Tüchtigen
- **Weitere Themen auf Anfrage**



Multiplikatorenschulung: „Fit und entspannt in 15 Minuten“

MULTIPLIKATORENSCHULUNG

Dauer:

4 Termine à 4-8 Stunden

Veranstaltungsort:

Bei Ihnen vor Ort / DPG Institut

Vorteile:

- Durch die Schulung von wenigen Mitarbeitern kann die gesamte Belegschaft erreicht werden
- Überschaubarer Zeitaufwand / Arbeitsausfall
- Gemeinsame Entspannungsübungen fördern das Wir-Gefühl und dienen somit dem Teambuilding

ZIELSETZUNG

Die Multiplikatorenschulung hat zum Ziel, ausgewählte Mitarbeiter vor Ort zur Anleitung von unterschiedlichen Entspannungstechniken zu befähigen, um eine Etablierung von Entspannungskreisen während der Arbeit zu ermöglichen.

Der Schwerpunkt liegt hierbei auf der Anwendungsbezogenen Vermittlung von unterschiedlichen Entspannungsverfahren sowie den notwendigen didaktischen Mitteln um die Anleitung einer Kleingruppe vornehmen zu können.

Durch die Etablierung eines Entspannungskreises und die darin statt findende angeleitete Entspannung durch die Multiplikatoren, wird eine nachhaltige Verbesserung der psychischen Gesundheit und Belastbarkeit der Beschäftigten ermöglicht, die über den kurzzeitigen Effekt eines Gesundheitstages hinaus wirkt.



Multiplikatorenschulung: „Fit und entspannt in 15 Minuten“





Multiplikatorenschulung: „Fit und entspannt in 15 Minuten“

Modul 1: Selbsterfahrung

Während des ersten Moduls geht es neben der Vermittlung der Grundlagen von Entspannung vornehmlich um die Selbsterfahrung mit den verschiedenen Entspannungstechniken. So steht das Kennenlernen der Abläufe und das Erfahren der Wirkung von Entspannungsübungen im Vordergrund.

Modul 2: Didaktische Schulung

Der Schwerpunkt des zweiten Moduls besteht neben der Vertiefung der Kenntnisse aus dem ersten Modul, im praktischen Üben der Entspannungsverfahren. So werden die Multiplikatoren sich gegenseitig zur Entspannung anleiten und in der Gruppe ihre Erfahrungen reflektieren.

Modul 3: Kontinuierliche Reflexion

Um den Anforderungen in der Praxis gerecht werden zu können, ist zum einen ein gemeinsamer Reflexionstermin zum Austausch von Erfahrung und Schwierigkeiten geplant, zum anderen die Etablierung einer moderierten Diskussionsplattform angedacht.

Modul 4: Evaluation und Weiterbildung

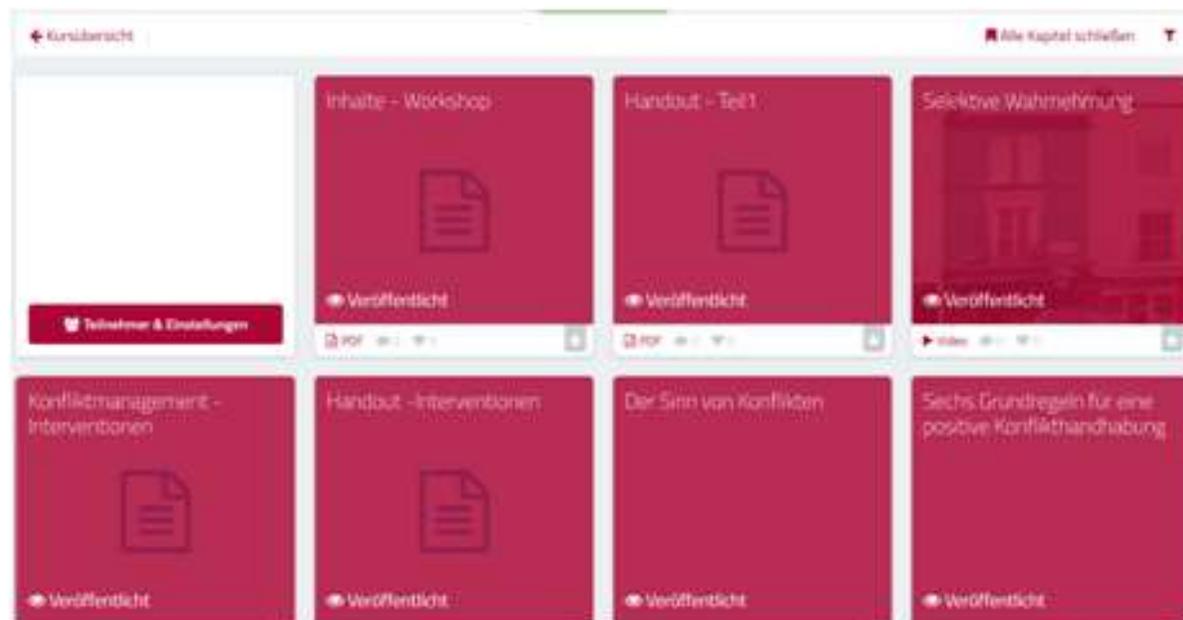
Um eine langfristige Sicherung der Qualität gewährleisten zu können, besteht die Möglichkeit zur Evaluation der Maßnahme sowie einer bedarfsorientierten fortlaufenden Weiterbildung zur Vertiefung der bekannten Entspannungsübungen und dem Kennenlernen neuer Verfahren.



Multiplikatorenschulung: „Fit und entspannt in 15 Minuten“

Modul 5: Blended Learning Ansatz

Die Maßnahme wird begleitet durch eine Mobile Anwendung, über die die Multiplikatoren jederzeit auf die Inhalte der Schulung zurückgreifen können. Weiterhin besteht die Möglichkeit sich in Gruppen über Erfahrungen, Ziele und Stolpersteine auszutauschen.





Multiplikatorenschulung: „Fit und entspannt in 15 Minuten“

1. Achtsamkeit am Arbeitsplatz

Achtsamkeitsübungen stärken das Wohlbefinden, die Konzentrationsfähigkeit und das Immunsystem und lassen sich gut als Unterbrecher in akut belastenden Situationen einsetzen.

2. Autogenes Training (AT)

Das AT wirkt vornehmlich auf das vegetative Nervensystem und beeinflusst somit direkt die körperliche Entspannung. In der Mittelstufe dient es auch der Beeinflussung des Verhaltens.

3. Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Die PMR ist eine aktivere Form der Entspannung. Durch aktives Anspannen von verschiedenen Muskelgruppen und der bewussten Wahrnehmung der anschließenden Entspannung wird eine Senkung der normalen Muskelspannung erreicht und die Körperwahrnehmung verbessert.

4. Aktive Pausengestaltung

„Aktive Pausengestaltung“ beugt zunehmenden motorischen Defiziten vor und erhöht aufgrund physiologischer Prozesse die Konzentrationsfähigkeit.

WEITERE THEMEN UND INHALTE JEDERZEIT GERNE AUF ANFRAGE

Unsere Referenzen (Auszug)





Treten Sie mit uns in Kontakt

ANSPRECHPARTNER

Dipl. Psych. Benjamin Pause

DPG Institut Standort Dresden
Königstrasse 2
01097 Dresden

E-Mail benjamin.pause@dpg-institut.de
Mobil 0176 60 88 01 54

Wir sind Mitglied im



Berufsverband
Deutscher
Psychologinnen
und Psychologen