

Psychische Gesundheit im Führungsalltag erkennen, ansprechen und unterstützen

Beschreibung

Psychische Belastungen gehören zunehmend zum Arbeitsalltag und stellen Führungskräfte vor besondere Herausforderungen. Sie sind oft die ersten, die Veränderungen bei Mitarbeitenden wahrnehmen, fühlen sich jedoch im Umgang mit solchen Situationen unsicher.

Der Workshop vermittelt praxisnahes Wissen und konkrete Handlungsmöglichkeiten, um psychische Belastungen frühzeitig zu erkennen, angemessen anzusprechen und Betroffene unterstützend zu begleiten. Dabei wird die Rolle der Führungskraft klar von therapeutischen Aufgaben abgegrenzt.

Inhalte

- Psychische Gesundheit als Führungsaufgabe
- Grundlagen psychischer Gesundheit und psychischer Belastungen
- Warnsignale frühzeitig erkennen und richtig einordnen
- Unterstützende Gesprächsführung in herausfordernden Situationen
- Erste Hilfe bei psychischen Gesundheitsproblemen
- Umgang mit Präsentismus am Arbeitsplatz
- Überblick über häufige psychische Erkrankungen:
 - Depressionen
 - Angststörungen
 - Psychosen
- Substanzmissbrauch und Abhängigkeit
- Sensibler Umgang mit dem Thema Suizidalität
- Entwicklung konkreter Handlungsoptionen für den Führungsalltag

Psychische Gesundheit im Führungsalltag erkennen, ansprechen und unterstützen

Methodik

- Fachliche Kurzimpulse
- Praxisnahe Fallbeispiele
- Reflexions- und Gruppenübungen
- Gesprächsübungen und Erfahrungsaustausch
- Entwicklung individueller Handlungsstrategien für die Praxis

Ziel: Die Teilnehmenden gewinnen Sicherheit im Umgang mit psychisch belasteten Mitarbeitenden und stärken eine wertschätzende, gesundheitsförderliche Führungskultur.

Rahmenbedingungen & Organisation

Dauer: nach Absprache

Teilnehmeranzahl:

1. Workshop - Variante: max. 15
2. Impulsvortrag: TN- Anzahl offen

Unsere Empfehlung: 4 Stunden Workshop in Präsenz

Format: online oder in Präsenz

Hinweis Präsenzformat:

Für die Durchführung vor Ort wird ein geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit Beamer und Präsentationsfläche benötigt, bereitgestellt durch den Auftraggeber.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



**Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva
& Johanna Klett | Junior Projektmanagement**
Tel. Teresa Hegmann: 0421.377.084.10
Mobil Teresa Hegmann: 0151-19407136
Mail: teresa.hegmann@institut-caterva.de

www.institut-caterva.de | www.teamcaterva.de



Schwärmen Sie mit uns!