

Mentale Gesundheit im Homeoffice

Zielsetzung

Unter den aktuellen Bedingungen hat die Notwendigkeit deutlich zugenommen, im Homeoffice zu arbeiten.

Die entsprechend verlängerten Zeiten im Homeoffice erhöhen das Risiko, mentale Gesundheits-beeinträchtigungen zu erfahren.

Dieses Training dient dazu, mögliche Entwicklungen bei sich selbst, bei Kolleg*innen und Mitarbeiter*innen möglichst frühzeitig zu erkennen, präventiv wirksam werden zu können und entsprechend zielführende Maßnahmen anzuwenden.

Inhalte

- Ansatzpunkte mentaler Gesundheit
- Das Kontinuum der mentalen Gesundheit
- Wirk- und Veränderungsebenen der mentalen Gesundheit
- Früherkennungsmerkmale
- Wirksame, nachhaltige Entwicklung mentaler Gesundheit
- Prävention konkret – Maßnahmen und Abfolgen
- Individuelle Verbesserung der eigenen mentalen Gesundheit
- Wie kann ich als Führungskraft die mentale Gesundheit meiner Mitarbeiter*innen fördern?
- Praktische Anwendungsbeispiele

Methoden

- Trainer-Input
- Geleitete Selbstreflexion
- Pragmatische Diagnostik
- Maßnahmenpläne
- Wirksamkeitsüberprüfung
- Direkte Anwendungssequenzen
- Mini-Coaching

Dauer

2 x 0,5 Tage online

Teilnehmende

maximal 8 Teilnehmer