



Dokumentation
(via Foto)

GESUND
amok

zum

Arbeitszirkel vom 26. Januar 2023
im TÖZ in Eckernförde

Das Thema: „Mentale Gesundheit hat ihren Platz verdient“

Aufgeweckt durch den in den aktuellen Leitlinien der WHO (September 2022) erhöhten Stellenwert mentaler Gesundheit im Arbeitsleben haben wir uns mit Ihnen bewusst gemacht, welche Einfluss- und Umsetzungsmöglichkeiten es gibt, mentaler Gesundheit den Platz zu geben, den sie braucht und auch verdient.



♥ - Euch Willkommen zu Ihrem Arbeitszirkel am 26. Januar 2023

Mentale Gesundheit hat ihren Platz verdient!

Den Raum für wertschätzendes Erkunden gestaltet heute für Sie Dr. Dina Löffing



① Prävention

- Ruhe-, Kreativ-, Lunchraum
- Beschäftigtengespräche
- BGF/BGM
- Bewegung/Aktivität
- Selbsterkenntnis
- Resilienztraining

Platz für Ihre Polen

- Siesta! Problem-Übung → 10 min
- Sport!! Rhythmus noch Tagesform Ernährung tief. Rücken mit Freund
- Sport (Lernen, Yoga)
- SpRiT
- gedanken- Kontrolle Spaziergang Lassen
- persönliche AUFZEIT
- mentale Selbstfürsorge
- Natur Luft Wasser
- NEIN sagen können
- Bewusst machen der eigenen Fähigkeiten
- Soziale Kontakte
- Stärke/ Training ohne ständiger Gedränge unterstützen
- Ernährung Rohkost & fermentiert?



② Schätzen & Stärken

- 1) Josephus: Wohlfühlarsatzplatz
- 2) Zeitmanagement - Zeitzeit ist reduzieren
- 3) Ätherische Öle Spüren durch den A-Satzplatz
- 4) Bedürfnisse erkennen und besprechen können

Platz für Ihre Polen

- 3) Die Fiktion liegt auch immer noch da auf dem Scheitern - Wohlfühl- Arbeitsplätze
- 5) ein. Meinungen offen kommunizieren. Eine schaffen & umsetzen
- Zeitmanagement Ätherische Öle
- Ätherische Öle In-sich gehen & Bedürfnisse erkennen
- fische Luft Schwamm - Ätherische Öle
- ästhetisch bleiben
- Akzeptanz von Dingen, die nicht bei anderen sind
- Stressmanagement - Zeitmanagement - Stressmanagement



③ Unterstützen

- 1) • BEM
 - Fk-Schulung
 - Aktion "Offenes Ohr"
 - Aktionen "Wir-Gefühle"
 - Onboarding

- 2) • Fk / Unternehmensführung, die sich mehr um Bedürfnisse der MA kümmern (Haltung der Fk)
 - Anerkennung aller Emotionen
 - Entstigmatisierung
 - empathische Wahrnehmung
 - Mit eigenen Unsicherheiten umgehen

- 3) • Kommunikation
 - Gemeinsame Sprache
 - Zeit + Geld
 - Vertrauen
 - fachliche Unterstützung
 - Prozessbeschreibung
 - Blickwinkel

Platz für Ihre Perlen

3 Ursache / Wirkung sieht ①

Schreien Sport-Rückzug Verb. Ges. H.

③ • soziale Kontakte unterstützen • Bewegung / Sport / Rad • positive Emotionen erleben • Auszeit

• Kommunikation mit Kollegen • Anerkennung von Negativen • Sport



Resilienz – die innere Stärke für unser Leben

Resilienz ist Arbeit und Begegnung mit sich selbst. Für die erfahrenen Coaches Bea Engelmann und Dina Loffing ist Resilienz eine Lebenshaltung, die wie ein Muskel trainiert und elastisch gehalten werden kann. Nicht nur bei Sturm, viel mehr präventiv auf Sicht, also bei ruhigem Wetter empfehlen die Autorinnen den präventiven Aufbau schützender Ressourcen auf den sieben Stufen der Resilienzleiter:

- Selbstbewusstheit
- (Selbst-)Akzeptanz
- Selbstverantwortung
- Selbstmanagement
- Optimismus
- Coping
- Lebensfreude

Mit den zahlreichen, direkt einsetzbaren Übungen und Arbeitsblättern (auch als Online-Material erhältlich), Hintergrundwissen, schnell zugänglichem »Soulfood« und Erfahrungsbeispielen der Autorinnen, nimmt dieses Mini-Handbuch sowohl neue als auch erfahrene Coaches an die Hand, um Coach und Coachees nachhaltig zu innerer Stärke zu verhelfen.

Bea Engelmann ist Coach, Unternehmensberaterin und Trainerin. Schwerpunkte: Führung, Kommunikation, Organisationsentwicklung, Persönlichkeitsentwicklung, Resilienz und Glück. Autorin zahlreicher Bücher.

Dr. Dina Loffing arbeitet als Coach und Beraterin. Schwerpunkte ihrer Arbeit sind (Selbst-)Führung, Organisationsentwicklung und Resilienz.

www.beltz.de

BELTZ

ISBN 978-3-407-36786-0



9 783407 367860