

## Psychische Gesundheit fördern - Coaching und Prävention wirkungsvoll nutzen

Veranstaltungs-Nr. 2026 Q134 SF

### Nutzen und Ziele

---

Das Tagesseminar „Psychische Gesundheit fördern – Coaching und Prävention wirkungsvoll nutzen“ richtet sich an Fach- und Führungskräfte, HR-Verantwortliche sowie betriebliche Gesundheitsakteur:innen, die psychische Gesundheit im Arbeitskontext aktiv stärken möchten. Ziel des Seminars ist es, ein tieferes Verständnis für die Bedeutung psychischer Gesundheit am Arbeitsplatz zu vermitteln und aufzuzeigen, wie Coaching als wirkungsvolles Instrument zur Prävention und Unterstützung eingesetzt werden kann.

Die Teilnehmenden reflektieren ihre eigene Haltung zum Thema, lernen Belastungs- und Schutzfaktoren kennen und erfahren, wie sie durch gezielte Gesprächsführung und einfache Coaching-Elemente zur Stabilisierung und Stärkung von Mitarbeitenden beitragen können. Interaktive Methoden, praxisnahe Tools und der kollegiale Austausch sorgen für eine lebendige Lernatmosphäre.

Am Ende des Seminars verfügen die Teilnehmenden über konkrete Ansätze, um psychische Gesundheit im eigenen Arbeitsumfeld zu fördern – sowohl auf individueller Ebene als auch im Team. Ein persönlicher Transferplan unterstützt die nachhaltige Umsetzung im Berufsalltag.

**Trainer:** Patrick Roscher ist Systemischer Coach, Teamentwickler und Moderator. Seine Schwerpunkte liegen auf Zusammenarbeit / Kommunikation im Team, Rollenfindung als Führungskraft und Konflikte / Unsicherheiten

- Sensibilisierung für psychische Gesundheit als Führungs- und Teamaufgabe
- Einblick in Belastungsfaktoren und präventive Schutzmechanismen im Arbeitskontext
- Einsatzmöglichkeiten von Coaching zur Stärkung mentaler Gesundheit erkennen
- Praktische Tools und Gesprächstechniken zur sofortigen Anwendung im Alltag
- Interaktives Erleben von Coaching-Elementen und kollegialem Austausch

Alle Module können auch einzeln gebucht werden.

**Dieses Seminar ist auch Bestandteil der Modulreihe: „Experte\*in für persönliches und betriebliches Gesundheitsmanagement - mit Zertifizierung durch die dbb akademie“.**

Bei der Buchung der [gesamten Modulreihe](#) gewährt die dbb akademie Ihnen einen Nachlass von 10 % auf die Teilnahmegebühr.

## Psychische Gesundheit fördern - Coaching und Prävention wirkungsvoll nutzen

Veranstaltungs-Nr. 2026 Q134 SF

Zielgruppe	Führungskräfte, HR Verantwortliche, Betriebsrät:innen, Gesundheitsbeauftragte sowie BGM-Verantwortliche mit Interesse an nachhaltiger, menschenorientierter Führung, Bereitschaft zur Selbstreflexion, Bedarf an konkreten Tools & Methoden für den Alltag, Sensibilisierung für psychische Belastungen im Team, Wunsch nach Handlungssicherheit im Umgang mit Überlastung und Resilienzförderung
Termin	20.05.2026
Plattform	Zoom
Dozent*innen	
Teilnahmegebühr	300,00 EUR
Seminarzeiten	Mittwoch 10:00 Uhr - 17:00 Uhr
Pausenzeiten	Die Dozent:innen legen flexibel oder nach Bedarf Pausen ein.
Arbeitsmittel	keine speziellen Arbeitsmittel benötigt
Online-Evaluation	<p>Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft der dbb akademie, die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.</p> <p>Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie Aktualisierung der Inhalte vor.</p>

## Wissenswertes zu diesem Online-Seminar

### Methodik und Ablauf

In diesem Online-Seminar erwartet Sie ein visualisierter Fachbeitrag zu Ihrem Thema. Je nach Verlauf werden Sie entweder über Chat, Mikrofon oder andere Online-Medien aktiv in den Veranstaltungsverlauf eingebunden. Die Dozent:innen entscheiden entsprechend der Seminarsituation über Art und Weise der Beteiligung. Die Inhalte werden anschaulich durch Vorträge, Präsentationen, Fallbeispiele, Diskussionen sowie ggf. durch Gruppenarbeiten oder Feedbackrunden vermittelt. Dabei kommen bewährte Online-Präsentations- und Lernmedien zum Einsatz.

### Technische Voraussetzungen

Sie benötigen für die Teilnahme einen PC/Laptop mit Headset und ggf. Webcam. Unabhängig von der eingesetzten Online-Seminarplattform können Sie direkt über Ihren Browser beitreten. Alternativ können Sie die jeweilige Anwendung der Plattform installieren und nutzen.

Mit der Anmeldebestätigung zum Online-Seminar und per E-Mail eine Woche vor Veranstaltungsbeginn erhalten Sie eine Hilfestellung zur Nutzung der jeweils eingesetzten Online-Seminarplattform.

Wissenswertes rund um unsere Online-Seminare finden Sie auch auf unserer [Homepage](#).