

Psychische Gesundheit fördern - Coaching und Prävention wirkungsvoll nutzen

Veranstaltungs-Nr. 2026 Q143 SF

Nutzen und Ziele

In diesem Seminar stehen die psychische Gesundheit und der Einsatz von Coaching-Ansätzen im Mittelpunkt. Sie lernen praxisorientierte Methoden kennen, um Ihre eigene psychische Widerstandskraft zu stärken. Gleichzeitig erfahren Sie, wie Sie als Coach anderen helfen können, stressbedingte Herausforderungen zu meistern und dabei sowohl kurzfristige als auch langfristige Maßnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit anzuwenden.

Ihr Nutzen:

- **Stärkung der psychischen Gesundheit:** Erfahren Sie, wie Sie durch gezielte Maßnahmen Ihre mentale Gesundheit langfristig stabilisieren und fördern können
- **Coaching-Ansätze:** Lernen Sie Coaching-Techniken, um andere effektiv im Umgang mit Stress und psychischen Belastungen zu unterstützen
- **Praxisnahe Methoden:** Setzen Sie erlernte Coaching- und Stressbewältigungstechniken direkt in Ihrem beruflichen und persönlichen Alltag ein.

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 erhalten Sie einen Nachlass von 10 % auf die Teilnahmegebühr.

- Stressoren im Beruf und Privatleben
- Reflexion: „Was stresst dich am meisten im beruflichen und im privaten Kontext?“
- Folgen psychischer Belastung (Leistung, Motivation, körperliche Auswirkungen)
- Förderfaktoren: Pausen, Schlaf, soziale Kontakte, Sinn, Bewegung
- Modellelemente: Akku füllen, Selbstführung, Ressourcen aktivieren
- Reflexion: „Was habe ich selbst erlebt – was hilft Teams, gesund zu bleiben?“
- Ergänzenden Input: Resiliente Führung, Umgang mit Teamdynamiken, Stimmung auffangen
- Grundhaltung im Coaching: Zuhören, Fragen statt Ratschläge, Ressourcenorientierung
- Erste Selbstcoaching-Methode: 3-Fragen-Technik
- Überblick: lösungsorientiertes Coaching (de Shazer), systemische Haltung, achtsamkeitsbasierte Methoden
- Praxisimpuls: Reframing
- Für mich selbst: Selbstcoaching, Mikropausen, Achtsamkeit, Energie-Check
- Für mein Team: Teamtage, kollegiale Beratung, Teamreflexionen
- Wann Coaching nicht reicht: psychische Erkrankungen, eskalierte Situationen
- Was kann auf Teamebene getan werden (Ausgleich, Stimmung auffangen)?
- Ab wann braucht es externe Unterstützung?

Psychische Gesundheit fördern - Coaching und Prävention wirkungsvoll nutzen

Veranstaltungs-Nr. 2026 Q143 SF

- Zielgruppe**
- Führungskräfte und Personalverantwortliche
 - Betriebliche Gesundheitsmanager:innen
 - Interessierte Privatpersonen, die ihre eigene psychische Widerstandskraft stärken und präventive Strategien kennenlernen möchten.

Termin 13.10.2026

Tagungsstätte Arcadeon
Lennestr. 91, 58093 Hagen
E-Mail: info@arcadeon.de

Dozent*innen

Teilnahmegebühr 385,00 EUR ohne Ü/VP

Seminarzeiten Dienstag 09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Pausenzeiten

10:30 - 10:45 Uhr	Kaffeepause
12:30 - 13:30 Uhr	Mittagspause
15:00 - 15:15 Uhr	Kaffeepause

Arbeitsmittel keine speziellen Arbeitsmittel benötigt

Online-Evaluation 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.

Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie Aktualisierung der Inhalte vor.