



## **Kursangebot 2023** **Psychische Gesundheit**

Stand: Januar 2023

### **KURS: Erste Hilfe für die Seele als Teamevent**

Mit dem Kurs „Aufeinander Achten – Der Erste-Hilfe-Kurs für die Seele“ wird den Teilnehmer:innen das Know-How an die Hand gegeben, wie man auf der Arbeit, in der Familie oder in dem Freundeskreis psychische Belastungen frühzeitig erkennen und kompetent seelische Erste Hilfe leisten kann.

#### **Kerninhalte:**

- Aufmerksamkeit für psychische Belastungen und Warnzeichen bei sich selbst und anderen
- Unterstützende Gespräche und Gesprächstechniken führen
- Besondere Herausforderungen

#### **Ziele:**

- Psychische Belastungen werden frühzeitig erkannt
- Selbstsicher Unterstützung anbieten
- Professionelle Behandlung werden früh/überhaupt aufgesucht
- Stigma wird reduziert/sozialer Rückhalt wird gestärkt
- Teambuilding

#### **Format:**

Ganztagesworkshop oder Halbtagesworkshop (insgesamt 5h) mit 2 psychologisch ausgebildeten Workshopleiter:innen.

**Termine:** Buchbar im Zeitraum 21. August bis 17. September 2023

**Anbieter:** Aufeinander Achten

**Anmeldung:** Bitte melden Sie sich per E-Mail bei Tina Köhn ([tina.koehn@kita.bremen.de](mailto:tina.koehn@kita.bremen.de)), wenn Ihre Einrichtung Interesse an dem Angebot hat. Es erfolgt dann eine individuelle Terminabsprache mit dem Anbieter.



## **Kursangebot 2023** **Psychische Gesundheit**

Stand: Januar 2023

### **KURS: Erste Hilfe für die Seele für Führungskräfte**

Mit dem Kurs „Aufeinander Achten – Der Erste-Hilfe-Kurs für die Seele“ wird Führungskräften das Know-How an die Hand gegeben, wie man auf der Arbeit psychische Belastungen frühzeitig erkennen und kompetent seelische Erste Hilfe leisten kann.

#### **Kerninhalte:**

- Mentale Gesundheit im Betrieb (Chancen und Risiken für Mitarbeitende und Unternehmen)
- Erfolgreiche Gesprächsführung inkl. Gesprächstechniken
- Rolle/Verantwortung von FKs

#### **Ziele:**

- Techniken zur selbstsicheren Gesprächsführung zum Thema psychische Belastung
- Früherkennung psychischer Belastungen und Erkrankungen
- Gesundheitsförderndes Betriebsklima gestalten
- höhere Zufriedenheit/Wohlbefinden/ Motivation im Betrieb

**Format:** Ganztagesworkshop mit 2 psychologisch ausgebildeten Workshopleiter:innen

**Termine:** 16. Mai 2023 oder 17. Mai 2023, jeweils von 9.00 bis 15.00 Uhr

**Anbieter:** Aufeinander Achten

**Anmeldung:** Bitte melden Sie sich per E-Mail bis zum 14. April 2023 bei Tina Köhn ([tina.koehn@kita.bremen.de](mailto:tina.koehn@kita.bremen.de)) an.

### **KURS: Psychohygiene**

Der Betriebsarzt Dr. Schaumlöffel informiert über die gesundheitlichen Gefahren chronischer Überforderung und welche Möglichkeiten es gibt sich selbst zu helfen. Es werden Werkzeuge und Methoden beispielhaft aufgegriffen. Gemeinsam in der Gruppe werden die verschiedenen Belastungen besprochen.

**Zielgruppe:** pädagogische Fachkräfte

**Termine:** 02. Juni 2023 9.00 bis 14.00 Uhr und 08. Juni 2023 9.00 bis 12.00 Uhr

**Maximale Teilnehmerzahl:** 10

**Anmeldung:** Bitte melden Sie sich per E-Mail bis zum 14. April 2023 bei Tina Köhn ([tina.koehn@kita.bremen.de](mailto:tina.koehn@kita.bremen.de)) an.