

Jetzt Resilienz aufbauen und stärken!

## Psychische Erste Hilfe

ein wichtiger Baustein für gesunde Unternehmen und Beschäftigte



Psychische Belastungen im Arbeitsalltag nehmen zu – sei es durch Stress, Überforderung, persönliche Krisen oder Konflikte im Team. Mein Kurs zeigt, wie Sie als Unternehmen Ihre Mitarbeitenden stärken und sie in schwierigen Situationen **kompetent und empathisch** begleiten können.

für: Handwerk, Betriebe, Handel, Behörden, Schulen und Verwaltung

Fehlzeiten und Ausfälle reduzieren – in Gesundheit investieren!

### 3 Module à 3 Stunden inkl. Pausen

- Modul 1 auch **einzelnen** buchbar
- Format analog zu einem Erste-Hilfe-Kurs - (9 UE à 45 Minuten)

#### Zielgruppen:

- Unternehmen aus Handel, Handwerk, Öffentliche Verwaltung, Gesundheitswesen
- Führungskräfte, Mitarbeitende mit Personalverantwortung
- Betriebsräte, Gesundheitsbeauftragte, Vereinsleitungen, **letztlich alle! Mitarbeitenden**

#### Kursinhalte (Auszug):

- **Warnsignale** psychischer Belastungen erkennen
- Krisengespräche empathisch führen
- Umgang mit akuten Stress- und Krisensituationen
- **Resilienz** aufbauen und stärken, Erste Hilfe **konkret** anwenden
- **Grenzen** der Hilfe – Verantwortung weitergeben
- Aufbau einer gesunden Unternehmenskultur

„Machen ist wie wollen, nur krasser!“

Hans-Uwe L. Köhler

#### Praxisnah und interaktiv

- Rollenspiele, Fallbeispiele, Leitfäden
- Moderierter Austausch mit Kolleginnen und Kollegen
- Skripte, Checklisten & Teilnahmezertifikat inklusive



#### Formate:

- **Präsenz** (ausschließlich), InHouse Seminar

#### Gruppengröße:

- 9–15 Teilnehmende

#### Zeit:

- Fr. / Sa. (Tagesseminar) oder z. B. 1x pro Woche - (3 x), Freitagabend oder Samstagvormittag

## 💡 Interesse?

Gerne erstelle ich Ihnen ein individuelles Angebot für Sie, Ihr Team, Ihren Betrieb oder Ihre Organisation.



**Frank Hellmers**, verheiratet, zwei erwachsene Kinder, Ostfriese mit außerfriesischen Erfahrungen ...

mehr Infos umseitig – oder über:

### ✉ Kontakt:

[info@auszeit-und-beratung.de](mailto:info@auszeit-und-beratung.de)

### 🌐 Website:

[auszeit-und-beratung.de](http://auszeit-und-beratung.de)

### 📞 Telefon:

0176 / 80764799

## 🌐 Expertise / Tätigkeit(en):

- Dipl. Sozialarbeiter / Dipl. Sozialpädagoge mit staatlicher Anerkennung
- Elterntrainer (*TripleP®*), Elternkursleiter (*Starke Eltern – Starke Kinder® - DKSB*)
- Insoweit erfahrene Kinderschutzfachkraft nach § 8a und § 8b SGB VIII
- seit 2006 Dozent in der Erwachsenenbildung; **Themen:** *Pädagogik, Kommunikation und Psychoedukation*
- staatl. examinierter Rettungsassistent, mehrjährige, leitende Mitarbeit im Katastrophenschutz

**20 Jahre praktische Beratung und Krisenintervention in kommunaler Beratungsstelle, Jugendamt und klinischer Sozialarbeit mit den Schwerpunkten:**

- Pädagogik, Erziehungsberatung
- Paarberatung, Psychoedukation
- Trennungs- und Scheidungsberatung (*u.a. auch mit „Hochstrittigen“ Eltern*)
- Konfliktmediation (*Familie(n) / Arbeit*)
- Einsamkeit, Sucht
- ADHS, Hochsensibilität

## 💡 Weitere Angebote:

**Einzel- / Paarberatung / Familienberatung zu verschiedenen Lebensthemen zum Beispiel:**

- Konflikte in der Beziehung / Ehe
- Trauer, Abschied nehmen
- Neuorientierung und Neubeginn
- Selbstfürsorge und Achtsamkeit
- Sterben (im Leben inklusiv!)
- Glücklichsein ...



Hunde dürfen mit!  
(bei vor Ort Beratung)

## ⌚ Formate:

- **Präsenz** (vor Ort) oder **Online** (Videotelefonie)  
Übernachtung / Kurzurlaub / Auszeit im Bauwagen, Kurzzeitintervention  
Termine nach Vereinbarung
- **Keine** akute Krisenintervention