



#mentalhealth am Arbeitsplatz

Kultur:wandlerin
vivien schuller



**Mentale Gesundheit am
Arbeitsplatz hat oberste
Priorität! Aufgrund der
dramatischen Zahlen müssen
ArbeitgeberInnen JETZT handeln.**

Denn folgende Zahlen sind alarmierend!!!



44% der Befragten geben an, dass sich ihr Stress- und Angstniveau die letzten 3 Jahre verschlechtert hat.

23% leiden unter Angstzuständen

Mindestens 18 % der weltweiten Krankheitslast machen psychische Erkrankungen aus.


"Erfolg ist eine Mischung aus mentaler Stärke & Zielen."

In dem Workshop "Mentale Gesundheit am Arbeitsplatz" klären wir die Rahmenbedingungen für einen gesunden Arbeitsplatz und informieren, wie sich arbeitsbedingte Ursachen auf die mentale Gesundheit der MitarbeiterInnen im Betrieb auswirken können. Für die TeilnehmerInnen wird es Methoden und Übungen zur Förderung der unterschiedlichsten Belastungen und Herausforderungen geben.

#insights

- Teamdynamik und psychische Gesundheit
- Selbst- und Zeitmanagement; Work-Life-Balance
- Burnout, Depression, Ängste
- Stress und Überlastungsreaktionen
- Suchtverhalten
- Umgang mit schwierigen Konfliktsituationen
- Mobbing durch KollegInnen

**Förderung der
mentalen
Gesundheit am
Arbeitsplatz ist längst
kein „Nice-to-have“
mehr, sondern eine
Notwendigkeit.**



**Holt euch bis zu 70% der
Kurskosten zurück!!**

€ 1.080,- zzgl. 20% Ust.

Halbtagespauschale: 6h

TZ: min. 8 - max. 40

TeilnehmerInnen

(inkludiert An- und Abreise
im Umkreis von 30km
ab Jennersdorf

Ihr wollt gesunde MitarbeiterInnen?

Gerne unterstütze ich euch bei
der betrieblichen
Gesundheitsvorsorge!



Beratung, Coaching, Teamsupervision & Begleitung

Individuelle Beratungen bietet Einzelpersonen und Teams die Möglichkeit, persönliche Krisen und Konfliktsituationen gezielt zu bearbeiten. Gemeinsam lernen die TeilnehmerInnen Ihre Problemsituation im Kontext der Organisation und der damit verbundenen Rollenanforderungen zu verstehen und entwickeln konkrete Lösungsschritte.

1 Tagesworkshop, 7h	Gruppe bis zu 12 MitarbeiterInnen	inkl.
15 MitarbeiterInnen Tickets (Einzelsitzung 1,5h)		€ 4.425,-
30 MitarbeiterInnen Tickets (Einzelsitzung 1,5h)		€ 7.800,-
45 MitarbeiterInnen Tickets (Einzelsitzung 1,5h)		€11.175,-

in der #mentalhealth Gesundheitsvorsorge können sich MitarbeiterInnen ungehindert öffnen und ihre privaten und beruflichen Herausforderungen in einem geschützten Raum aussprechen.



Offene Workshop/Vortrags-Termine gibt es unter:



+43 / 664 / 35 22 575



hallo@kulturwandlerin.at



Vivien Schulter

**Mama | Kulturwandlerin | Gastgeberin |
Personalentwicklerin | Motivationstrainerin | Sozial- und
Berufspädagogin | leidenschaftliche Netzwerkerin | stolze
Unternehmensberaterin | motivierte Mentaltrainerin |
ewige Schülerin | emphatische Menschenfreundin | clevere
Problemlöserin und gewitzte Ideenfinderin**