

„Meine Trainings sind in der Praxis direkt anwendbar. Das ist Ihr Plus.“

Die Seminare finden bundesweit in-house bei Ihnen im Unternehmen statt. Ich entwickle für Sie speziell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Fortbildungen aus meinem Themenspektrum. Ein oder mehrere Tage? Basis- und Aufbau-seminar? Gemeinsam entwickle ich mit Ihnen das günstigste Vorgehen.

Themen meiner Trainings:

- Finden der persönlichen Stressauslöser
- Methoden des Stressmanagements
- Zeitmanagement
- „SOS-Strategien“ für den Arbeitsalltag
- Kurze Entspannungsübungen für zwischendurch
- Persönlicher Anti-Stress-Plan

Methoden meiner Trainings:

- Impulsvorträge mit theoretischem Input
- Kleingruppenarbeiten mit kreativen Medien
- Einzelreflexionen und – arbeiten
- Rollenübungen mit Feedback
- Üben konstruktiver Verhaltensweisen
- Moderierte Plenumsdiskussionen, z. B. auch anhand von Fallbeispielen
- Übungen zur Vorbereitung und Transfersicherung
- Bewegungs- und Entspannungsübungen
- Spaß!

„Ein Betrieb ist so gesund wie seine Mitarbeiter.“

Nur Mitarbeiter, die noch Spaß an ihrer Arbeit haben, können zum Erfolg des Unternehmens beitragen. Gerade in Zeiten zunehmender psychischer Belastungen sollten sich Unternehmen intensiv um die psychische Fitness ihrer Führungskräfte und Mitarbeiter kümmern. Dabei helfe ich Ihnen gerne!

Mein Profil:

- Ausbildung als Psychologin, Psychotherapeutin und Gesundheitswissenschaftlerin
- Langjährige Erfahrung in der Durchführung von Stressmanagement-Seminaren
- Langjährige Erfahrung mit Trainings für Führungskräfte zur Burnout-Prävention
- Zahlreiche Veröffentlichungen zu Stressmanagement, Wohlfühlen am Arbeitsplatz und Resilienz
- Langjährige Leitung des Fachbereichs „Gesundheitspsychologie“ im Berufsverband der Deutschen Psychologinnen und Psychologen



Dipl.-Psych. Julia Scharnhorst, MPH

Blink 40c, 25491 Hetlingen
Fon: (49) 41 03 / 70 18 - 140
E-Mail: info@h-p-plus.de
www.health-professional-plus.de



Stressmanagement und Burnout-Prävention



„Überlastung und Burnout lassen sich verhindern!“

„Stressmanagement lässt sich lernen – und macht sogar Spaß!“

„Kompetenz zeigt sich in der Anwendung. Das ist mein Plus.“

Stress wird zur neuen Volkskrankheit. Immer mehr Menschen leiden unter zunehmendem Zeitdruck und einer wachsenden Arbeitslast. Globalisierung und die Nutzung neuer Medien erfordern eine enorme Einsatzbereitschaft und dauernde Erreichbarkeit. Zeit für Erholung sowie für Freunde und Familie wird immer knapper. In der Folge nehmen Erkrankungen durch Stress, z. B. Burnout und Depressionen, immer mehr zu.

Gesunde, aktive, motivierte und zufriedene Mitarbeiter bilden die Basis eines gesunden Unternehmens. Hohe Fehlzeiten, Unzufriedenheit und Stress stören das Klima, können auch das Unternehmen krank machen. Dabei können Unternehmen viel dafür tun, ihre Belegschaft gesund und fit zu halten!

Mein Plus: Fundiertes Fachwissen erfolgreich in die Praxis umsetzen. So bin ich Ihre kompetente Partnerin, wenn es um maßgeschneiderte Konzepte, Beratung und Trainings geht für alle Bereiche der psychischen Gesundheit.

In lebendigen und praxisbezogenen Trainings finden Ihre Mitarbeiter und Führungskräfte ihre persönlichen Stressquellen und erproben Methoden zur Vermeidung und besseren Bewältigung von Stress. So können Überlastungen rechtzeitig erkannt und passende Gegenmaßnahmen ergriffen werden.

Ihr Plus: Diese Seminare vermitteln Ihnen einerseits die nötige Theorie auf dem modernen Stand der Wissenschaft, die Sie dann in Ihrem Berufsalltag auch wirklich umsetzen können. Auf der anderen Seite lernen und üben Sie auch die praktischen Fähigkeiten, die Sie dann vor Ort im Umgang mit Ihren Kunden oder Mitarbeitern tatsächlich benötigen.

Unternehmensberatung und Organisationsentwicklung

Ich helfe Unternehmen dabei, unnötigen Stress und Überlastung von Mitarbeitern und Führungskräften zu vermeiden. Das lässt sich erreichen durch

- Verbesserung der Arbeitsabläufe
- Klärung von Arbeitsaufgaben
- Verbesserung der Kommunikation
- Gesundheitsförderlichem Verhalten der Führungskräfte
- Gute Gestaltung der Arbeitsumgebung

Der erste Schritt dafür ist immer eine Analyse der Belastungsfaktoren, um wirklich passende Maßnahmen durchzuführen.

Vorträge und Informationsveranstaltungen

Wenn Sie eine Mitarbeiterversammlung oder eine Tagung veranstalten oder eine Fortbildung für Ihre Kunden anbieten wollen, unterstütze ich Sie gerne mit aktuellen und psychologisch fundierten Fachvorträgen.

Vortragsthemen:

- „Kein Stress mit dem Stress“
- „Biegen statt brechen – Förderung der Resilienz“
- „Burnout-Prävention - Umgang mit belasteten Mitarbeitern“
- „Life-Balance – ein Leben in Balance“
- „Fit in Führung – gesundheitsförderliche Führung“
- „Was ist gute Arbeit?“
- „Anerkennung, die ankommt“



Teilnehmerrückmeldungen:

„Frau Scharnhorst ist eine sehr angenehme und freundliche Dozentin. Sie hätte es nicht besser machen können!“

„Sie ist eine tolle Seminarleiterin!“

„Hat das brisante Thema perfekt präsentiert.“