

Zeitplan*



Mentales Wohlbefinden im Berufsleben

Dozent: André Neuhaus (schwerhörig aus Bayern), zertifizierter Mental Coach

Tag 1 - 18.05.2026 - Grundlagen und erste Strategien

9:00 – 9:30 Uhr	Begrüßung und Einführung • Vorstellung des Seminarleiters (inkl. persönlicher Erfahrungen und Hintergrund) und der Teilnehmenden • Ziele und Ablauf des Seminars
09:30 – 11:00 Uhr	Vortrag: Grundlagen der mentalen Gesundheit • Was ist mentale Gesundheit? • Psychische Belastungen im Arbeitsleben: erkennen und verstehen Diskussion: Welche Belastungen erleben die Teilnehmenden?
11:00 – 11:15 Uhr: Pause	
11:15 – 12:30 Uhr	Stress verstehen und bewältigen • Was ist Stress, wie funktioniert Stress und welche Ursachen hat Stress im beruflichen Alltag? • Praktische Strategien zur Stressbewältigung im Arbeitsalltag
12:30 – 13:30 Uhr: Mittagspause	
13:30 – 14:30 Uhr	Resilienz stärken: Grundlagen und erste Übungen • Was ist Resilienz und was bedeutet das für mich? Übungen zur Selbstreflexion: Eigene Stärken und Ressourcen erkennen
14:30 – 14:45 Pause	
14:45 – 16:45 Uhr	Workshop: Stressmanagement im Team (in Gruppenarbeit) • Entwicklung von Strategien für konkrete Stresssituationen anhand von 2 Fallbeispielen • Präsentation der Gruppenergebnisse und Diskussion
16:45 – 17:00 Uhr	Tagesabschluss • Reflexion und Austausch über den ersten Tag • Ausblick auf Tag 2

Tag 2 – 19.05.2026 - Vertiefung und Anwendung

9:00 – 9:15 Uhr	Rückblick auf Tag 1 und Zielsetzung für Tag 2 • Offene Fragen und kurze Wiederholung der Inhalte
09:15 – 11:00 Uhr	Die eigene Work-Life-Balance stärken • Work-Life-Balance verstehen • Grenzen setzen zwischen Arbeit und Freizeit • Verschiedene Menschentypen erkennen
11:00 – 11:15 Uhr: Pause	
11:15 – 12:30 Uhr	Mentale Stärke im Arbeitsalltag ausbauen • Umgang mit Druck und Überforderung • Positive Gedankenmuster etablieren: kognitive Umstrukturierung Übung: Persönliche Erfolgsmomente visualisieren
12:30 – 13:30 Uhr: Mittagspause	
13:30 – 15:30 Uhr	Workshop: Mentale Gesundheit aktiv fördern • Erstellen eines individuellen Selbstfürsorge-Plans • Auswertung und Gruppenaustausch
15:30 – 15:45 Pause	
15:45 – 16:30 Uhr	Tipps und Tricks für die Umsetzung im Alltag • Tipps und Tricks für die langfristige Integration der gelernten Methoden
16:30 – 17:00 Uhr	Abschluss und Feedback • Reflexion der zwei Seminartage • Feedbackrunde der Teilnehmenden

Hinweis:

Die Inhalte des Zeitplans können bis zum Kursbeginn noch angepasst werden, um den Bedürfnissen der Teilnehmenden optimal gerecht zu werden.