



# Balance in Bewegung

Dipl. Psych. Astrid Wilhelm



## Mentale Gesundheit unterstützen

Workshop für Mitarbeitende und Führungskräfte

Erste Hilfe sollte in Betrieben und Institutionen nicht nur im Fall eines Unfalls mit körperlichen Verletzungen zur Verfügung stehen. Auch für die mentale Gesundheit sind je nach Situation gezielte Sofortmaßnahmen hilfreich, um weitreichende Folgen zu mildern oder abzuwenden.

Der geschulte Blick ermöglicht eine erste Einschätzung, ob und welche weiterführenden Maßnahmen im individuellen Fall hilfreich erscheinen. Empathische und doch klare Worte, die im Notfall zu den Betroffenen durchdringen, helfen deeskalieren und ermöglichen wirkungsvolle Unterstützung. Sie sind der erste Meilenstein auf dem Weg zu Problemeinsicht und -behandlung.

**Zielgruppe:** Mitarbeitende und Führungskräfte

**Ziel:** Sensibilisierung für das Thema und Entwicklung von Basis-Kompetenzen zur Unterstützung mental belasteter Kolleginnen und Kollegen

**Format:** 2x3 h Online

**Inhalte:**

1. Modul: Achtsame Situationsbewertung
  - Psychische Notlagen erkennen
  - Frühwarnzeichen und Strategien zielführender Unterstützung
2. Modul: Zielführende Intervention
  - GF-Basics 1: Auffälligkeiten ansprechen ohne zu eskalieren
  - GF-Basics 2: hilfreiche Formulierungen finden
3. Modul: Sicherheit gewinnen im eigenen Handeln
  - Anwendung von GF-Basics in Übungsbeispielen

**Methoden:** Vortrag, Diskussion, Arbeit an Fallbeispielen, interaktive Übungen, Selbsterfahrung

**Referentin:** Dipl. Psych. Astrid Wilhelm, psychologische Psychotherapeutin, Trainerin und Coach.