

C-TO-BE

THE COACHING COMPANY



MENTAL HEALTH

HINSCHAUEN STATT WEGSCHAUEN

Erste Hilfe für mentale Gesundheit im Unternehmen

AGENDA

- 01 | Ziele des Trainings
- 02 | Der First-Aid-Ansatz mit P-O-L-E
- 03 | Inhalte des Trainings
- 04 | Zielgruppe
- 05 | Auf einen Blick

01. ZIELE DES TRAININGS

Psychische Erkrankungen sind in der Arbeitswelt weit verbreitet – aber oft unsichtbar. Dieses Training gibt Mitarbeitenden konkrete Handlungssicherheit: Frühwarnzeichen wahrnehmen, einfühlsam ansprechen und als Brücke zur professionellen Hilfe begleiten.

Konkret verfolgt das Training folgende Ziele:

- Stigma abbauen & Gesprächskultur fördern
- Psychische Belastungen erkennen & einordnen
- Frühwarnzeichen wahrnehmen
- Gespräche sicher führen (POLE)
- In Krisen handlungsfähig bleiben
- An Hilfsangebote weiterleiten
- Eigene Grenzen wahren



02. DER FIRST-AID-ANSATZ MIT P-O-L-E

4 Schritte im Gespräch mit psychisch auffälligen Mitarbeitenden

- P** **Prüfen:**
Beobachten, Bewerten, Risiko einschätzen (Selbst-/Fremdgefährdung, Krise),
agieren

- O** **Offen zuhören:**
Empathisch zuhören & wertfrei bleiben, einfühlsame Fragen stellen, Stille aushalten,
Sorge zum Ausdruck bringen

- L** **Lotsen:**
Unterstützung geben in Form von Aufklärung, momentaner aktiver Hilfe,
Begleitung bei ersten Schritten

- E** **Ermutigen:**
Professionelle Hilfe anstoßen, weitere Ressourcen aktivieren

03. INHALTE DES TRAININGS

Modul 1 – Grundlagen & Awareness

- Mental Health Basics: was ist natürlich, was kritisch?
- Häufige psychische Probleme im Arbeitskontext wie Depressionen, Angststörungen erkennen
- P.O.L.E. – der merkbare Gesprächsansatz

Modul 3 – Krisenintervention

- Gesprächsführung üben (Teil 2)
- Akute Krisen erkennen & angemessen handeln
- Suizidalität: sicher fragen & weiterleiten

Modul 2 – Erkennen & Gespräche führen

- Gesprächsführung üben: Hinschauen – Ansprechen – Dranbleiben (Teil 1)
- Input zu weiteren Störungsbildern wie Substanzmissbrauch und Psychosen

Modul 4 – Hilfsangebote & Enttabuisierung

- Support Map der Hilfsangebote kennenlernen
- Fallwerkstatt: eigene oder typische Fälle
 - Mentale Gesundheit enttabuisieren



04. ZIELGRUPPE

Das Training richtet sich an Mitarbeitende aller Ebenen, die im Arbeitsalltag Kontakt zu Kolleginnen und Kollegen haben und Verantwortung für ein gesundes Miteinander übernehmen möchten.

FÜHRUNGSKRÄFTE UND AUSBILDER

BGM-BEAUFTRAGTE

HR-VERANTWORTLICHE

VERTRAUENSPERSONEN



05. AUF EINEN BLICK



FORMAT

Vom Impuls-Workshop bis zum 2-tägigen Präsenz- oder Onlinetraining – aufgeteilt in 4 Teile



TEILNEHMENDE

Mitarbeitende aller Ebenen, ideal 8–12 Personen



METHODEN

Impulssequenzen, Fallarbeit, Reflexionsrunden, Rollenspiele, Kleingruppen- und Praxisübungen



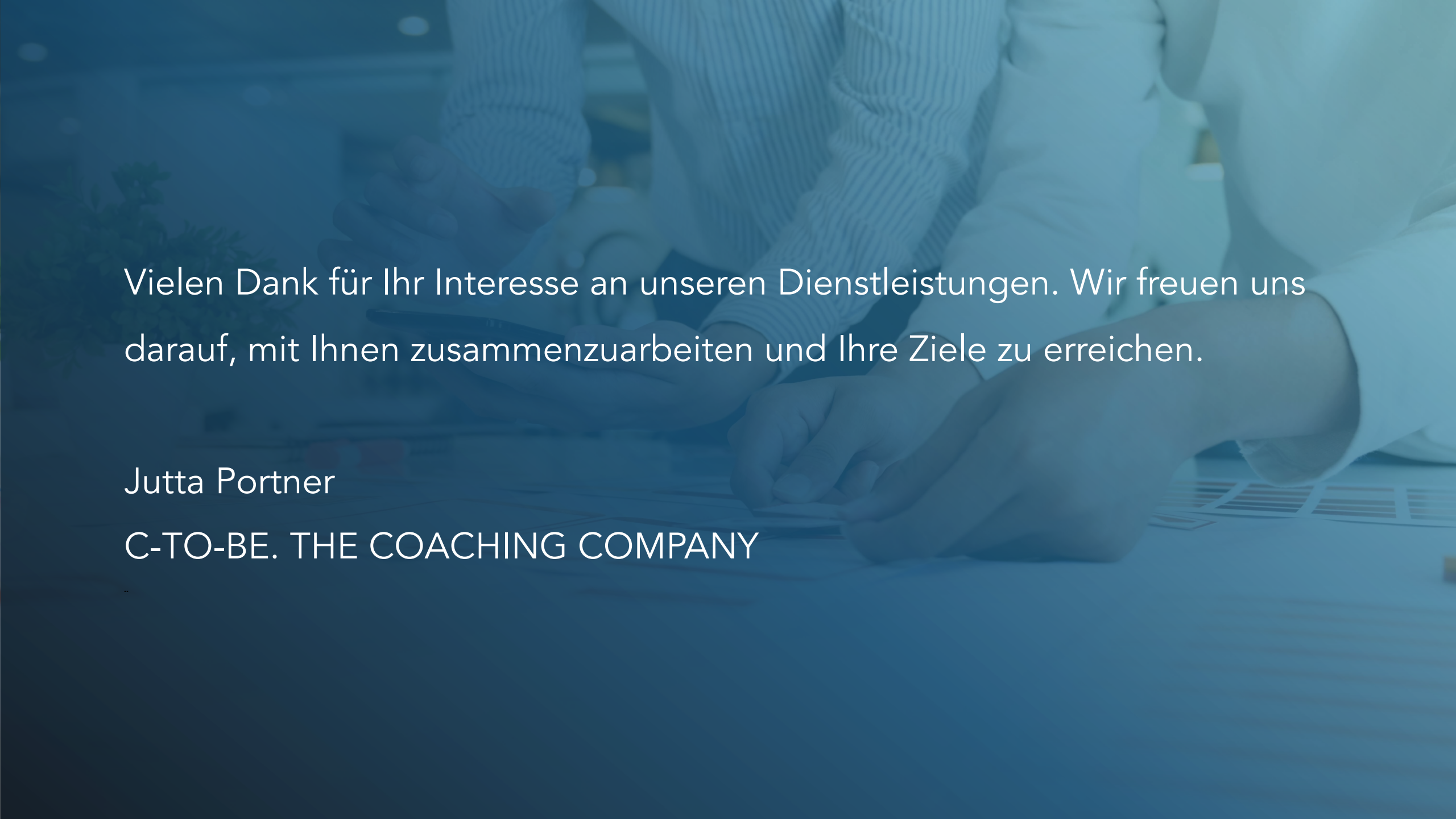
TRAINERIN

Marion Kaiser, C-TO-BE.
THE COACHING COMPANY
[Trainerprofil](#)

Optionales Follow-up

6–8 Wochen nach dem Training: Reflexion, Auffrischung und Selbstfürsorge als helfende Person

- Grenzen setzen, Verantwortungsdiffusion vermeiden
- Micro-Selfcare nach schwierigen Gesprächen
 - „Buddy-System“ im Team schaffen



Vielen Dank für Ihr Interesse an unseren Dienstleistungen. Wir freuen uns darauf, mit Ihnen zusammenzuarbeiten und Ihre Ziele zu erreichen.

Jutta Portner

C-TO-BE. THE COACHING COMPANY



m. +49 172 83 16 701

welcome@c-to-be.de

www.c-to-be.de