

Mental Health

Das Gesamtkonzept beruht auf der Förderung der Selbstwirksamkeit und Resilienz von Menschen. Ich bin der festen Überzeugung, dass diese die wesentliche Basis für alle Lebensbereiche bilden - somit auch für den Arbeitsplatz, an dem wir viel Zeit unseres Lebens verbringen. Einige Vorteile im Detail:

☑ Reduzierung der Krankmeldungen

Mentale Gesundheit für Mitarbeitende ist wichtig - spätestens durch die letzten Jahre ist dies deutlich geworden. Schon seit geraumer Zeit führen psychische Gründe eher zu Krankmeldungen in Unternehmen als physische Gründe.

☑ Stärkung der Resilienz

Unternehmen, die Mitarbeitenden Mental Health Angebote am Arbeitsplatz anbieten, stärken die Resilienz der einzelnen Person und gleichzeitig die des Unternehmens selbst.

☑ Ganzheitliches Konzept

Das zu Grunde liegende Programm ist ein ganzheitliches Mental Health Coaching-Konzept, das mit weiteren Modulen individuell angepasst werden kann, so dass es für Ihr Unternehmen und Ihre Mitarbeitende passend ist.

☑ Externe Vertrauensperson

Ich kann aus eigener Erfahrung und Berichten von Mitarbeitenden und Coachees bestätigen, wie wichtig eine externe Vertrauensperson ist. Mental Health Coaches aus dem eigenen Unternehmen heraus wird oft weniger Vertrauen geschenkt und die Hürde zum Erstkontakt ist hoch.

MentalHealth

psychisch | seelisch | mental



Carsten Ohm

Wertherstr. 6
32130 Enger

SeelenRaum

Coaching | Lebensberatung | Seelsorge

Carsten Ohm

☎ 0155 6506 2849

✉ meinseelenraum@t-online.de

*Ich freue mich darauf,
Sie kennenzulernen.*

MentalHealth

psychisch | seelisch | mental



Carsten Ohm

Psychologischer Berater
Mental Health Coach
Seelsorger

- ☑ **Coaching für Mitarbeiter**
- ☑ **Workshops für Teams**
- ☑ **Diagnostik**

*"Gesundheit ist nicht alles, aber
ohne Gesundheit ist alles nichts."*



Beruf und Arbeitsplatz

- ☑ Arbeitsbelastung
- ☑ Konflikte
- ☑ Umgang mit strukturellen Veränderungen

Mentale Gesundheit am Arbeitsplatz ist ein zunehmend wichtiges Thema, da psychische Belastungen am Arbeitsplatz zu Stress, Burnout und anderen Problemen führen können. Arbeitgeber sind gefordert, ein gesundes Arbeitsumfeld zu schaffen und Mitarbeiter bei der Bewältigung von Stress und psychischen Belastungen zu unterstützen. Mitarbeiter können ihrerseits durch Selbstfürsorge und das Erlernen von Stressbewältigungstechniken zur eigenen psychischen Gesundheit beitragen.



Stress und Erschöpfung

- ☑ Depressive Verstimmungen
- ☑ Schlafstörungen
- ☑ Suchtgefährdung und Abhängigkeit
- ☑ Krankheit, Tod und Trauer

Stress und Erschöpfung können erhebliche Auswirkungen auf die psychische Gesundheit haben und im schlimmsten Fall zu psychischen Erkrankungen wie Burnout oder Depressionen führen. Ein anhaltender Zustand von Stress und Erschöpfung, oft als "Erschöpfungsdepression" bezeichnet, kann sich durch Müdigkeit, Antriebslosigkeit und eine gedrückte Stimmung äußern.

Familie und Freundschaft

- ☑ Partnerschaft und Ehe
- ☑ Trennung und Verlust
- ☑ Pflege von Angehörigen

Familie und Freundschaften spielen eine entscheidende Rolle für die psychische Gesundheit. Positive Beziehungen bieten emotionale Unterstützung, Zugehörigkeit und können Stress reduzieren, während der Verlust oder die Belastung durch diese Beziehungen zu psychischen Problemen führen kann.

Coaching für Mitarbeiter

Wie kann ich mich bei Krisen im Unternehmen behaupten, ohne dass mein psychisches Wohlbefinden leidet?

Im individuellen 1:1 Coaching fassen Mitarbeitende ihr Ziel klar ins Auge und erweitern ihre Selbstkompetenzen. Denn ein herausforderndes Umfeld erfordert einen gut ausbalancierten inneren Kompass.

Workshop für Teams

Wie können wir die Zusammenarbeit durch mentale Gesundheit stärken und psychische Belastungen im Team besser abfangen? Die Teilnehmenden lernen, zielführend über mentale Belastungen zu sprechen.

Diagnostik

Wie steht es um die mentale Gesundheit und Widerstandskraft der Mitarbeitenden?

Die Diagnostik unterstützt Beschäftigte, ihre mentale Gesundheit mittels Fragebögen einzuschätzen.

„Manchmal zeigt sich der Weg erst, wenn man anfängt, ihn zu gehen.“

