

# Im Detail



## Workshop & Talk

# online # sicher  
# technisch en vogue  
# Kleingruppe  
# Großgruppe

Nähere Informationen gerne auf Anfrage.

## # Stress & Management

Der Klassiker unter den arbeitspsychologischen Interventionen. Stress ist unter anderem durch steigende Anforderungen, agile Veränderungen und die Leistungsgesellschaft ein Dauerbrenner. **Aktuell** wird unser **Stressmanagement** zudem durch die Situation um COVID-19 **ganz besonders gefordert**.

In diesem Format werden die **Basics** zum Thema **Stress** unter Berücksichtigung der aktuellen Lage vermittelt sowie

**Bewältigungsstrategien** reflektiert. Der Umfang an gemeinsamer Reflektion in der Gruppe kann je nach Wunsch höher oder niedriger gewählt werden, um zusätzliche Effekte im Bereich der **Psychohygiene** zu erreichen.

# physiologische Stressreaktion # Techniken # Wohlbefinden # Stressanzeichen  
# COVID-19 # Bewältigung



# Im Detail



## Workshop & Talk

# online # sicher  
# technisch en vogue  
# Kleingruppe  
# Großgruppe

Nähere Informationen gerne auf Anfrage.

## # Überleben im Homeoffice

Homeoffice - für Viele stand das vor der Pandemie für paradiesische Zustände. Nun ist es „grauer Alltag“ geworden, wobei eines deutlich wird: **Homeoffice hat einige Vorteile, stellt uns aber auch vor viele Herausforderungen**, darunter eine erschwerte Kommunikation, soziale Isolation und Überforderung.

In diesem Format werden aktuelle **arbeitspsychologische Befunde** zum Homeoffice und **Bewältigungsstrategien**

vermittelt. In Reflexionsrunden werden die fachlichen Inhalte zusammen mit den Erfahrungen der TeilnehmerInnen reflektiert, sodass diese Erkenntnisse im Sinne einer **„Best Practices“** mitnehmen können.

# Selbstmanagement # Best Practices # Stress # Techniken  
# COVID-19 # Bewältigung # Psychohygiene



# Im Detail



## Workshop & Talk

# online # sicher  
# technisch en vogue  
# Kleingruppe  
# Großgruppe

Nähere Informationen gerne auf Anfrage.

## # Erholung & Achtsamkeit

Stress und Erholung gehen Hand in Hand: Ohne **ausreichende mentale Regeneration** ist die **Leistungsfähigkeit** auf Dauer deutlich eingeschränkt. Dennoch wird die Erholung, auch in der Psychologie, oft als Interventionsbereich vernachlässigt.

Die Auseinandersetzung mit den **eigenen Erholungs-bedürfnissen & -vorlieben** ist daher nicht nur sinnvoll, sondern stellt ganz nebenbei eine **wohltuende Spielwiese** dar, die **entdeckt werden** möchte. Eine Facette ist die vielzitierte „Achtsamkeit“, die eine **höchst wirksame non-kognitive Bewältigungsstrategie** darstellt.

In diesem Format werden **wissenschaftliche Erkenntnisse zur Erholung, Achtsamkeit und Techniken** vermittelt. Interaktive Elemente sind u.a. durch Tests zum Erholungsverhalten & Reflexionen möglich.

# Neurowissenschaft # Parasympathikus # Positive Psychologie # Meditation  
# Autogenes Training # Atemübungen # Work-Life-Balance



# Nichts dabei?

Mut zu Neuem

Nähere Informationen gerne auf Anfrage.

## # Konzeptionen

Beschäftigt Sie als Organisation gerade eine andere Frage?

Kein Problem! Auf Anfrage können spezifische Formate & Themen aus der Welt der Arbeitspsychologie konzipiert werden – egal, ob Survey, Workshop oder Vortrag!



**Workshop  
& Talk**



**Survey &  
Analysis**



**Reflect**

Mein Ziel ist es, etwas Neues & Sinnhaftes zu schaffen, das gleichzeitig Spaß macht. Kommen Sie daher gerne auf mich zu, sollten Sie eine oder mehrere Idee(n) haben.



[psychologie.gach@mailbox.org](mailto:psychologie.gach@mailbox.org)



Threema: BH3PPZKR