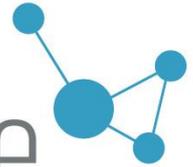


cco netzwerke



Institut für Organisations- und
Persönlichkeitsentwicklung

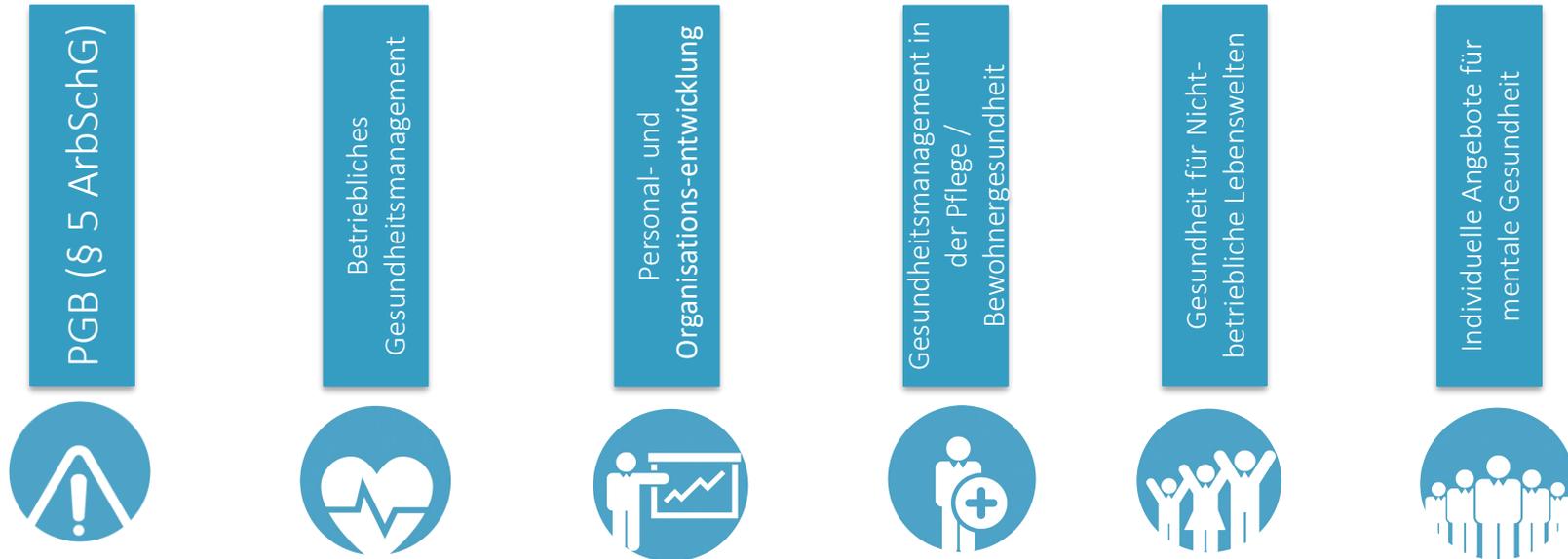
BETRIEBLICHE GESUNDHEIT

Mentale Gesundheit langfristig fördern und erhalten

Portfolio der cco netzwerke GmbH

UNSER UNTERNEHMEN / GESCHÄFTSFELDER

cco netzwerke GmbH



UNSERE PHILOSOPHIE IM BGM

- ✓ Bedarfsgerechte Beratung für **Erfolg und Nachhaltigkeit**
- ✓ Handlungsfelder werden vernetzt um **Synergien** zu schaffen
- ✓ Alle Maßnahmen werden im Hinblick auf inhaltliche Schwerpunkte und den zeitlichen Rahmen **individuell und nach Bedarf abgestimmt**
- ✓ Alle Angebote sind in **Präsenz und Online** verfügbar
- ✓ Hochqualifizierte Referentinnen und Referenten
- ✓ Breit aufgestelltes Netzwerk ermöglicht individuelle Beratung im Rahmen des SGB V §20b (**Kooperationen zwischen Krankenkassen und Unternehmen**)

ANGEBOTE NACH ZIELGRUPPEN



Gesamtorganisation



Führungskräfte



Mitarbeitende



Auszubildende

ANGEBOTE FÜR DIE GESAMTORGANISATION

„MENTALE ERSTHILFE“ -

Ausbildung von mentalen Ersthelfenden

Innerhalb von ca. 2 Seminartagen werden interessierte Personen zu mentalen Ersthelfenden ausgebildet. Dabei erlernen sie Theorie zu psychischen Belastungen und Erkrankungen am Arbeitsplatz und deren Symptome sowie praktische Methoden der Gesprächsführung.

Die Ersthelfenden können so im Arbeitsalltag psychische Belastungen erkennen und entsprechend reagieren, Refresher werden regelmäßig angeboten.

Zusätzlich bieten wir eine professionelle Begleitung in den Gesprächstrainings an, um die Praxis noch besser zu erproben.

Mögliche **Zielgruppen**: Interessierte Mitarbeitende, Führungskräfte, Ausbildungsverantwortliche..



ANGEBOTE FÜR DIE GESAMTORGANISATION

„MENTAL HEALTH DAY“

Der Aktionstag rund um die mentale Gesundheit

Aktionstag als Einstieg in das Thema mentaler Gesundheit mit dem Ziel der Sensibilisierung, sowie Förderung des Bewusstseins für die eigene Gesundheit. Verschiedene Schwerpunkte und Umsetzungsformate sind möglich.

Impulsvorträge und Kurzworkshops

Der niedrigschwellige, (digitale) Einstieg mit verschiedenen Themen, z.B.

- Selbstfürsorge
- Stressmanagement
- Toxische Positivität
- Gesunde Führung
- Achtsamkeit
- Eltern als Team
- ...



ANGEBOTE FÜR DIE GESAMTORGANISATION

„BETTER TOGETHER“

Gemeinsam Stark im Arbeitsalltag

Ca. 1 Seminartag

- Reflexion der eigenen Kommunikation und Wahrnehmung
- Die Rolle von Empathie
- lösungsorientierte Kommunikation in schwierigen Situationen
- Stärkenorientierung und Wertschätzung im Team

GENERATIONSÜBERGREIFENDES ARBEITEN

Workshopformat an ca. einem halben Tag

- Verschiedene Generationen – Eigenschaften, Potenziale und Chancen erkennen
- Persönliche Haltung analysieren und reflektieren
- Richtlinien für Kommunikation & Feedback
- Voneinander Lernen



ANGEBOTE FÜR DIE GESAMTORGANISATION

DIE ZEITWERKSTATT — EFFIZIENZ UND MOTIVATION FÖRDERN

In etwa 1 – 1,5 Workshoptagen im Team werden Aufgabenteilung, Prozesse und Arbeitsgestaltung hinterfragt und nach Bedarf angepasst. Ziel ist es, im Rahmen der Zeitwerkstatt Wege für eine effizientere Gestaltung der Arbeit zu schaffen.

- Strukturelle Ebene: Zielsetzung, „Zeitdiebe“ identifizieren, Prozesse hinterfragen und alternative Wege erarbeiten, Vereinbarungen
- Individuelle Ebene: Impulse für Planung, Zeitmanagement, Fokus und Konzentration



ONLINE UMFRAGEN — ARBEIT UND GESUNDHEIT

Online Umfrage zu Themen nach Bedarf, wie z.B. Arbeit und Gesundheit, inkl. individuelle Beratung und Fragebogenentwicklung.

ANGEBOTE FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE



Führungskräfte

GESUNDE FÜHRUNG

Individuell gestaltbare Seminare zu Self-Care (z.B. Stresserleben, Abgrenzung) sowie Staff-Care (z.B. Mitarbeitenden Fürsorge, gesunde Kommunikation und Feedbackgespräche. Weitere mögliche Themen sind z.B. Interdisziplinäre Zusammenarbeit oder auch Einblicke in mentale Ersthilfe

SYSTEMISCHES COACHING

Anliegen und Baustellen in der eigenen Rolle erkennen und ihnen mit persönlichen Ressourcen begegnen.

ANGEBOTE FÜR MITARBEITENDE

UMGANG MIT VERÄNDERUNGEN

Tagesseminar mit den Schwerpunkten
Veränderungen verstehen, sich gut für die Zukunft aufstellen
und mentale Stärke

STARK IM ARBEITSALLTAG

Tagesseminare mit Schwerpunkten Resilienz &
Selbstwirksamkeit, Stress- & Selbstmanagement,
Kommunikation & Konflikte (u.a. Gewaltfreie Kommunikation),
Anzahl und Schwerpunkte frei wählbar

GESUNDER SCHLAF UND REGENERATION

Halbtagesseminar mit Schwerpunkten Regenerationsmöglichkeiten
und Schlaf



Mitarbeitende

ANGEBOTE FÜR MITARBEITENDE

für Eltern

für pflegende Angehörige

ELTERN UHREN TICKEN ANDERS -

Trotz Doppelbelastung Stress vermindern

Halbe oder ganze Tage zu den Themen Rollenklärung, Mental Load, Anforderungen und aktivem Stressmanagement.



Mitarbeitende

ELTERN ALS TEAM

Impuls oder Kurzworkshop zur Sensibilisierung mentaler Belastung, gerechter Aufgabenteilung und Stärkung der eigenen Gesundheit.

für Schichtarbeit

GESUNDE SCHICHTARBEIT

Tagesseminar zu Themen der gesunden Gestaltung von Schichtarbeit, wie Work-Life-Sleep-Balance, persönlicher Gesundheitsfürsorge mit Entspannung, Ernährung und Bewegung.

ANGEBOTE FÜR AUSZUBILDENDE

STARK DURCH DIE AUSBILDUNG

Ein Seminartagen pro Modul

Kommunikation & Konfliktlösung

- Kommunikation mit Team, Ausbilder:in, Vorgesetzten
- Feedback bekommen & geben
- Reflexion des eigenen Konflikt- und Kommunikationsverhalten

Resilienz & Selbstwirksamkeit

- Resilienz & Selbstwirksamkeit fördern
- Optimismus und Ressourcen stärken
- Reflektion / Achtsamkeit
- Veränderungen zulassen

Stress- & Selbstmanagement

- Balance zwischen Schul- und Arbeitsalltag
- Aktives Stressmanagement
- Selbstorganisation und Selbstmanagement
- Stressfrei durch die Prüfungsphase

Inhalte können bei Bedarf individuell auf die Lehrjahre angepasst werden.



Auszubildende

DARÜBER HINAUS SIND WIR IHRE ANSPRECHPARTNER ZU FOLGENDEN THEMENFELDERN:

Teamspirit



Organisations-
entwicklung

Kommunikations-
trainings

Mentoring

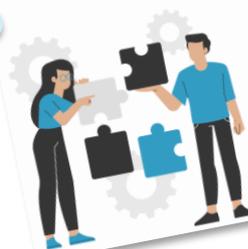
Kurse zum
Wiedereinstieg

FÜHRUNGS-
KRÄFTETRAININGS



Gesundheitslotsen

BETTER
TOGETHER



Unternehmens- und
Führungskultur

Teamentwicklung

Regeneration

PSYCHISCHE
GEFÄHRDUNGS-
BEURTEILUNG



Schulung zur Umsetzung der psychischen
Gefährdungsbeurteilungen

Psychischen
Erkrankungen
vorbeugen

Ausbildungsverant-
wortliche

VEREINBARKEIT
FAMILIE UND BERUF



IHRE ANSPRECHPARTNERINNEN

CAROLIN TARRACH

Tel: 05232 703 707-17

Mobil: 0151 62548790

c.tarrach@cco-netzwerke.de



LinkedIn



zur Website



JULIA THOMAS

Tel: 05232 703 707-20

Mobil: 0151 50148447

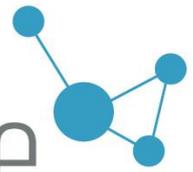
j.thomas@cco-netzwerke.de





cconetzwerke

Institut für Organisations- und
Persönlichkeitsentwicklung



cco netzwerke GmbH
Detmolder Str. 60, 32791 Lage
Tel: 05232-703 707 0
www.cco-netzwerke.de