

MENTAL HEALTH SUPPORTER

*Mental stark füreinander mit
Mental Health Support Training*



Das Mental Health Support Training (MHST) befähigt Teilnehmer dazu, psychische Belastungen im Umfeld **frühzeitig zu erkennen**, angemessen anzusprechen und unterstützend zu begleiten, ohne therapeutisch tätig zu werden.

ZIELSETZUNG:

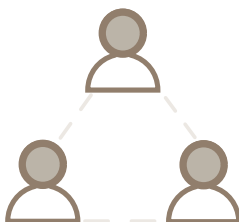
Entwicklung von **Bewusstsein, Handlungssicherheit, Orientierung und Abgrenzungsfähigkeit** im Umgang mit psychisch belasteten Mitarbeitern und Kollegen.

FACTS:

- **Dauer:** 2 Tage, je 8 Stunden
- **Format:** Vor Ort und virtuell möglich
- **Zielgruppe:** Alle Mitarbeiter
- **Teilnehmeranzahl:** 5 - 15 Personen
- Teilnahmebescheinigung (DAP-Zertifikat)



Belastungen erkennen



Gesundheitskompetenz
stärken



Arbeitsfähigkeit
nachhaltig sichern

SCHWERPUNKTE:

- Typische psychische **Belastungssignale** im Arbeitskontext erkennen
- Grundlegende psychologische **Modelle** zu Stress und psychischer Gesundheit **kennenlernen**
- Relevante psychische **Störungsbilder** und arbeitsbezogene **Risiken** erkennen
- Ausbau von **Handlungs- und Gesprächsführungskompetenzen**
- Strategien lernen, um Betroffene zu **professioneller Hilfe** zu ermutigen
- **Eigene Grenzen** wahrnehmen und schützen

WERDEN SIE MENTAL HEALTH SUPPORTER

Bei Fragen zu dieser Leistung oder dem Wunsch nach einem unverbindlichen Angebot stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Wir freuen uns über Ihre Anfrage: info@d-bgm.de | 06251 7098-759
www.d-bgm.de