

## Experte/in für persönliches und betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) - Modul 1: Psychische Gesundheit stärken & Coaching-Ansätze

Veranstaltungs-Nr. 2025 Q233 SF

### Nutzen und Ziele

---

- Stärkung der psychischen Gesundheit: Erfahren Sie, wie Sie durch gezielte Maßnahmen Ihre mentale Gesundheit langfristig stabilisieren und fördern können.
- Coaching-Ansätze: Lernen Sie Coaching-Techniken, um andere effektiv im Umgang mit Stress und psychischen Belastungen zu unterstützen.
- Praxisnahe Methoden: Setzen Sie erlernte Coaching- und Stressbewältigungstechniken direkt in Ihrem beruflichen und persönlichen Alltag ein.

In diesem eintägigen Online-Seminar stehen die psychische Gesundheit und der Einsatz von Coaching-Ansätzen im Mittelpunkt. Sie lernen praxisorientierte Methoden kennen, um Ihre eigene psychische Widerstandskraft zu stärken. Gleichzeitig erfahren Sie, wie Sie als Coach anderen helfen können, stressbedingte Herausforderungen zu meistern und dabei sowohl kurzfristige als auch langfristige Maßnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit anzuwenden.

Dieses Seminar ist Teil des Zertifikatslehrgangs \*Experte/in für persönliches und betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)\*. Wenn Sie die Module 2, 3 und 4 einzeln buchen, haben Sie die Möglichkeit, an der Abschlussprüfung des [Lehrgangs](#) teilzunehmen.

#### Trainer:

Oliver Schieck ist Geschäftsführer der dbb akademie und seit über 10 Jahren in der Erwachsenenbildung und im Seminar- und Weiterbildungsgeschäft tätig. Er ist studierter Arbeits- und Organisationspsychologe sowie ausgebildeter Trainer und Business Coach. Dabei arbeitete er unter anderem für ein renommiertes Beratungs-unternehmen in der Gesundheitsbranche und führte auch in dieser Funktion als Experte für die Themen Stressbewältigung, Resilienz und Achtsamkeit verschiedene Workshops und viele Seminare durch. Sein Trainingsstil wird von ehemaligen Teilnehmern als fachlich präzise, praxisbezogen und humorvoll beschrieben.

## **Experte/in für persönliches und betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) - Modul 1: Psychische Gesundheit stärken & Coaching-Ansätze**

Veranstaltungs-Nr. 2025 Q233 SF

### Zielgruppe

Termin 08.04.2025

Plattform Zoom

Dozent\*innen Oliver Schieck

Teilnahmegebühr 425,00 EUR

Seminarzeiten Dienstag 10:00 Uhr - 16:00 Uhr

Pausenzeiten Die Dozent:innen legen flexibel oder nach Bedarf Pausen ein.

Arbeitsmittel keine speziellen Arbeitsmittel benötigt

Online-Evaluation Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft der dbb akademie, die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.

Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie Aktualisierung der Inhalte vor.

## Wissenswertes zu diesem Online-Seminar

### Methodik und Ablauf

In diesem Online-Seminar erwartet Sie ein visualisierter Fachbeitrag zu Ihrem Thema. Je nach Verlauf werden Sie entweder über Chat, Mikrofon oder andere Online-Medien aktiv in den Veranstaltungsverlauf eingebunden. Die Dozent:innen entscheiden entsprechend der Seminarsituation über Art und Weise der Beteiligung. Die Inhalte werden anschaulich durch Vorträge, Präsentationen, Fallbeispiele, Diskussionen sowie ggf. durch Gruppenarbeiten oder Feedbackrunden vermittelt. Dabei kommen bewährte Online-Präsentations- und Lernmedien zum Einsatz.

### Technische Voraussetzungen

Sie benötigen für die Teilnahme einen PC/Laptop mit Headset und ggf. Webcam. Unabhängig von der eingesetzten Online-Seminarplattform können Sie direkt über Ihren Browser beitreten. Alternativ können Sie die jeweilige Anwendung der Plattform installieren und nutzen.

Mit der Anmeldebestätigung zum Online-Seminar und per E-Mail eine Woche vor Veranstaltungsbeginn erhalten Sie eine Hilfestellung zur Nutzung der jeweils eingesetzten Online-Seminarplattform.

Wissenswertes rund um unsere Online-Seminare finden Sie auch auf unserer [Homepage](#).