



## PSYCH - PSYCHISCHE GESUNDHEIT AUF SEE

1.299,00 € inkl. 19% MwSt.

In diesem Training vermitteln wir Grundlagen zu psychischen Störungen & Prävention. Sie erlangen die notwendige Awareness und erhalten einen First Aid Kit.

Ort: Online-Training

Kategorien: [Offene Trainings](#)

## AUF EINEN BLICK

### Bewusstsein für psychische Belastungen und deren Gefahren

<b>Bestandteile:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Basiswissen und Modelle zur Psyche sowie psychischen Störungen</li><li>• Symptome, allgemeine Warnzeichen, Früherkennung</li><li>• Spezifische Störungsbilder (Depression / Burnout, Alkoholismus, Angststörungen, Trauma, Psychose, Essstörung, Zwangsstörung, Selbstverletzung, Schlafstörung, Beziehungskrise, Suizidalität)</li><li>• gezielte Erstmaßnahmen</li><li>• Integration, Prävention und gezielte Resilienzförderung</li></ul>
<b>Methoden:</b>	Vortrag, Plenumsdiskussion, praxisnahe Übungen für den Alltag
<b>Dauer:</b>	2 Tage
<b>Teilnehmerzahl:</b>	6 bis 20
<b>Veranstaltungsort:</b>	Online-Training über ZOOM. Sie erhalten Ihren Zugangslink 14 Tage vor Trainingsbeginn.
<b>Zertifikat:</b>	Teilnahmebescheinigung
<b>Zielgruppe:</b>	Mittleres und oberes Management, Teamleiter, Schiffsärzte, Human Resource Manager und Personalverantwortliche

## BESCHREIBUNG

Psychische Störungen existieren auf See wie an Land. Sie zu stigmatisieren, zu verharmlosen oder zu ignorieren ist unprofessionell! Und es ist gefährlich für das Gesamtsystem. Deshalb sollten die Verantwortlichen wachsam sein und ggf. schnell aktiv werden, müssen kompetent und proaktiv handeln können. In diesem Kurs entwickeln Sie die nötige Awareness und das professionelle Handwerkszeug dafür.

## Ziele

Nach diesem Training stehen dem Teilnehmer Methoden zu folgenden Bereichen zur Verfügung:

- Bewusstsein für psychische Belastungen
- Grundkenntnisse zu den wichtigsten psychischen Störungen und deren Symptomen
- Basiswissen zu Erstmaßnahmen und Möglichkeiten der Prävention
- Steigerung der Achtsamkeit für eigene Belastungsgrenzen wie die der Mitarbeiter
- Entwicklung zum internen Agenten für weniger psychische Belastung

## TERMINE

Datum 01.08.-02.08.2024, 14.10.-15.10.2024