

cre-are™
YOUR RESILIENCE

ANGEBOT

WORKSHOP ZUR FÖRDERUNG DER MENTALEN GESUNDHEIT

WER SIND WIR**cre-are™**

Kreatives prozessorientiertes Coaching & Mentale Gesundheit

Christiane Creutzburg

create.christiane@proton.me

+41 76 733 733 5

Evelyn Dönicke

edoenicke@gmail.com

+41 79 351 11 11

ZIELGRUPPE

Führungskräfte, Teams und Mitarbeitende

WAS BIETEN WIR

cre-are™ your resilience ist ein präventiver **Workshop zur Förderung der psychischen Gesundheit** von Führungspersonen und Mitarbeitenden.

Der Workshop unterstützt Führungspersonen und Mitarbeitende im Umgang mit arbeitsbezogenen Belastungen, stärkt die individuelle Resilienz, macht persönliche Handlungsspielräume sichtbar und trägt zur Stabilisierung der psychischen Belastbarkeit im Berufsalltag bei.

Das Angebot ergänzt bestehende Massnahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) um einen ressourcenorientierten, erfahrungsbasierten Ansatz.

UNSER ZIEL IST

- Steigerung der individuellen Resilienz
- Reduktion stressbedingter Belastungen
- Förderung persönlicher Ressourcen zur Stärkung der mentalen Gesundheit
- Unterstützung der Selbstregulation
- Sensibilisierung für gesundheitsrelevante Belastungsfaktoren
- Transfer der Erkenntnisse in den beruflichen Alltag
- Förderung der Teamdynamik

**NUTZEN FÜR
DAS UNTERNEHMEN**

- Reduktion von Arbeitsausfällen durch mental gesunde und resiliente Führungspersonen und Mitarbeitende
- Unterstützung der langfristigen Arbeitsfähigkeit und der Motivation
- Frühzeitige Sensibilisierung für individuelle Belastungsanzeichen
- Sinnvolle Ergänzung bestehender BGM- und Präventionsangebote
- Nachhaltiger Beitrag zur Reduktion psychischer Überlastung
- Niederschwellige, präventive Massnahme mit hoher Akzeptanz
- Aktivierung persönlicher Ressourcen zur Stressprävention und Burnout-Vorbeugung
- Förderung der Eigenverantwortung im Umgang mit Belastungen
- Effizientes Gruppenformat mit klar strukturiertem Rahmen
- Transparente Kostenstruktur und klar definierte Leistungen

**NUTZEN FÜR
DIE MITARBEITENDEN**

- Entlastung bei arbeitsbezogenem Stress
- Verbesserte Selbstwahrnehmung im Umgang mit Belastungen
- Stärkung individueller Bewältigungsstrategien
- Förderung von Konzentration, Stabilität und mentaler Klarheit
- Konkrete Impulse für den beruflichen Alltag
- Möglichkeit eines individuellen Coachings im Anschluss

INHALTE DES WORKSHOPS

- Sensibilisierung für persönliche Belastungs- und Stressanzeichen
- Ressourcenorientierte Auseinandersetzung mit individuellem Stresserleben
- Übungen zur mentalen Entlastung und Stabilisierung
- Strukturierte Reflexion mit Bezug zum Arbeitskontext
- Teambildende Elemente

ABLAUF DES WORKSHOPS

- Erlebnisorientiertes, gestalterisches Arbeiten
- Klar strukturierter Ablauf mit fachlicher Anleitung
- Gruppenbasierter Prozess
- Kein Leistungs- oder Bewertungsanspruch
- Keine gestalterischen Vorkenntnisse erforderlich

RAHMENBEDINGUNGEN

- Dauer: 4 Stunden
- Gruppengröße: 6–12 Personen
- Begleitung durch zwei Expertinnen
- Sämtliche Materialien inbegriffen

TERMINE

- Termine nach Absprache

**Bei kleineren Gruppen kann der Workshop auch im Atelier
Muttenz oder nach Absprache im Betrieb durchgeführt werden.**

KOSTEN

Pauschal pro Person CHF 500.-

Inkludierte Leistungen:

- ✓ Workshop-Leitung durch zwei Expertinnen (Künstlerin/ Kreativ-Coach/ Psychologin/ Kunsttherapeutin)
- ✓ Künstlerische Materialien
- ✓ Nutzung der Atelierräumlichkeiten
- ✓ Individuelle Begleitung innerhalb des Workshops
- ✓ Kaffeepause inkl. Getränke, kleine Verpflegung
- ✓ Individuelles Feedback
- ✓ Eigene Werke zur Mitnahme

ANMELDUNG

Verbindliche Anmeldung per e-Mail an edoenicke@gmail.com

Erforderliche Angaben:

- Firma
- Kontaktperson
- Rechnungsadresse
- Anzahl Teilnehmende
- Gewünschter Termin

STORNIERUNG

- Bis 14 Tage vor Durchführung: kostenfrei
- 13–5 Tage vor Durchführung: 50% der Kosten
- Ab 4 Tage vor Durchführung oder bei Nichterscheinen: 100%

KONTAKT

cre-are

Kreatives prozessorientiertes Coaching & Mentale Gesundheit
c/o atelier f5
Fulenbachweg 5
4132 Muttenz

Christiane Creutzburg

create.christiane@proton.me
+41 76 733 733 5

Evelyn Dönicke

edoenicke@gmail.com
+41 79 351 11 11