

## Let's Talk about Mental Health – jetzt auch digital!

### Gemeinsam durch die Krise

Digitaler Austausch mit der  
Psychosozialen Beratung (Gruppenformat)

#### Produktbeschreibung

Die Corona-Krise und der Weg in das "New Normal" stellen uns vor große Herausforderungen und verlangen uns mehr ab als gewohnt. Dabei vergessen wir vielleicht manchmal, auf uns selbst und auf andere zu achten. Doch gerade jetzt gilt mehr denn je: Resilienz, körperliche Gesundheit und mentale Stabilität helfen uns, gemeinsam durch diese schwierige Zeit zu kommen.

Die Psychosoziale Beratung bietet Ihnen und Ihrem Team dazu die (digitale) Möglichkeit, für Sie relevante Fragen zur Psychischen Gesundheit im Kontext der aktuellen Veränderungen kollegial und moderiert zu besprechen. Dabei bringen wir unsere langjährige Beratungserfahrung mit Mitarbeitern und Führungskräften in allen Lebenslagen ein.

Nutzen Sie dieses Format, um sich in einem geschützten Raum auszutauschen, neue Perspektiven zu entwickeln und Kraft und Zuversicht aus den Erfahrungen der anderen zu schöpfen. Das Format ist offen, d.h. wir richten uns inhaltlich, methodisch und zeitlich nach Ihren Bedürfnissen.

#### Zielgruppe

- Teams von Mitarbeitern und/oder Führungskräften
- Gruppen von anderen Funktionsträgern (z.B. Betriebsräte)

#### Mögliche Themenschwerpunkte

- Vorstellung der Psychosozialen Beratung und psychosozialen Gesundheitsangeboten
- Persönlicher Umgang mit betrieblichen Veränderungsprozessen
- Gesundes Führen
- Resilienz, Selbstfürsorge & Work-Life-Balance
- Sucht

#### Rahmenbedingungen

- Für den Nutzer kostenfrei
- Skype for Business bzw. Teams
- 30-90 Minuten
- Inhalte und Rahmen werden individuell mit Ihnen besprochen

#### Kontakt

Sie erreichen uns telefonisch oder per E-Mail von Montag bis Freitag. Falls Sie uns nicht persönlich erreichen, hinterlassen Sie eine Nachricht auf der Mailbox. Wir melden uns schnellst möglichst zurück.

**Frankfurt/Köln:** 069 696 6933 ([frapms@dlh.de](mailto:frapms@dlh.de))  
**Hamburg:** 040 5070 64955 ([hampms@dlh.de](mailto:hampms@dlh.de))  
**München:** 089 9775180 ([mucpms@dlh.de](mailto:mucpms@dlh.de))