



mental values
the best practice to flourish

Mental Health - Mental Well Being

Institut zur Weiterbildung für psychosoziale Gesundheit



mental values

the best practice to flourish

Flourish

Kreieren Sie eine Umgebung, in welcher sich Ihre Mitarbeiter*innen gerne engagieren. Lassen Sie Ihr Unternehmen dadurch wachsen/gedeihen. Wir unterstützen Sie dabei psychosozialen Risiken zu mindern und zu identifizieren. Erleben Sie, wie Ihr Unternehmen dadurch aufblüht. Ernten Sie die Erträge: Gesunde Menschen sind die produktiveren und leistungsstärkeren Mitarbeiter*innen.

Best Practice

Unser Unternehmen ist kein Standard. Wir vereinen in unnachahmlicher Weise Klinik, Wissenschaft und betriebliches Knowhow zu einem Gesamtpaket. Wir bündeln unser langjähriges Wissen und unsere Erfahrungen aus den Bereichen des Stress- und Burnout- Prophylaxe sowie des betrieblichen Managements und Consultings. Wir sind gewachsen aus Menschen, die täglich mit den Folgen psychischer Krankheiten intensiv arbeiten. Dies hat uns veranlasst sich der Prävention psychischer Störungen zu verschreiben.

Values

Ein Zustand des Wohlbefindens am Arbeitsplatz, kann die Lebensqualität im privaten Alltag positiv beeinflussen. Wir bieten Ihnen Strategien zur Optimierung des Wohlbefindens Ihrer Mitarbeiter*innen. Wir vereinen hierbei die vermeintlichen Antagonisten der betrieblichen Wertschöpfung und der Vorstellung von ideellen Werten im Kontext von mental health: Wir denken neben psychischer Gefährdungsbeurteilung und dem Fokus auf langfristige Beanspruchungsfolgen, nachhaltig für Ihr Unternehmen.

Mental Health

Sich psychische gesund zu fühlen, bedeutet nach der Welt Gesundheitsorganisation (WHO) ein Zustand des Wohlbefindens. In diesem Zustand kann [...] eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten [...]“ (WHO, 2019). Psychische Gesundheit gilt als Voraussetzung, eigenes Potential emotional und intellektuell zu entfalten und an der Gesellschaft teilzuhaben.

Mental Values - Mental Health

Fördern Sie das mentale Wohlbefinden Ihres Teams mit unserem Mental Health Coaching!

In der heutigen schnelllebigen Geschäftswelt ist das Wohlbefinden der Mitarbeiter der Schlüssel zum Erfolg. Fühlen sich Ihre Mitarbeiter gestresst? Leiden sie an Burnout? Oder kämpfen sie damit, Berufs- und Privatleben in Einklang zu bringen? Wir haben die Lösung! Unsere erfahrenen Therapeuten bieten umfassendes Mental Health Coaching, maßgeschneidert für alle Bereiche Ihres Unternehmens, von Einsteiger-Mitarbeitern bis zum Top-Management.

Vorteile unseres Mental Health Coachings:

Verbesserte Produktivität: Wenn das mentale Wohlbefinden Ihrer Mitarbeiter auf einem Höchststand ist, steigt die Produktivität. Unsere Coaching-Sitzungen helfen ihnen dabei, wirksame Bewältigungsstrategien zu entwickeln, Ablenkungen zu reduzieren und die Konzentration zu fördern.

Geringere Fehlzeiten: Ein glücklicheres und gesünderes Team bedeutet weniger Krankheitstage. Unsere Stressbewältigungs-Sitzungen und die mentale Unterstützung können die Fehlzeiten signifikant reduzieren.

Gestärkte Arbeitsplatzmoral: Ein positives Arbeitsumfeld fördert ein Gefühl der Zugehörigkeit und Engagement. Unser Coaching befähigt Mitarbeiter zu Spitzenleistungen und schafft ein harmonischeres und motiviertes Team.

Stressabbau: Durch Stressabbau-Sitzungen vor Ort lernen Ihre Mitarbeiter praktische Techniken zur Stressbewältigung, was zu einer widerstandsfähigeren und engagierten Belegschaft führt.

Konfliktlösung: Paartherapie und Coaching zur Konfliktbewältigung können effektiv zwischenmenschliche Probleme in Ihren Teams angehen, was zu reibungsloseren Zusammenarbeiten und besseren Ergebnissen führt.

Bessere Mitarbeiterbindung: Wenn Sie in das mentale Wohlbefinden Ihrer Mitarbeiter investieren, zeigen Sie Ihr Engagement für ihren Erfolg. Dies stärkt die Loyalität und reduziert die Fluktuation.

Warum Sie uns wählen sollten:

Erfahrene Therapeuten: Unser Team besteht aus hochqualifizierten und erfahrenen Therapeuten, die die einzigartigen Herausforderungen verstehen, mit denen Mitarbeiter in der Geschäftswelt konfrontiert sind.

Maßgeschneiderte Lösungen: Wir passen unser Coaching an die Bedürfnisse Ihrer Mitarbeiter und die spezifischen Ziele Ihres Unternehmens an, um maximale Wirkung und Ergebnisse zu erzielen.

Bequem vor Ort (buchbar): Sparen Sie Zeit und Aufwand, indem Sie unser Coaching direkt auf Ihrem Gelände nutzen. Wir bringen unsere Expertise zu Ihnen und machen die mentale Unterstützung für Ihr Team leicht zugänglich.

Umfassende Dienstleistungen: Von Stressbewältigungs-Workshops bis zu Einzel- und Gruppentherapien bieten wir eine Vielzahl von Services, die alle Ebenen Ihrer Organisation abdecken.

Investieren Sie in das wertvollste Kapital Ihres Unternehmens - das mentale Wohlbefinden Ihrer Mitarbeiter. Beobachten Sie, wie ihre Leistung, Zufriedenheit im Job und Gesamtbefinden neue Höhen erreichen.

Kontaktieren Sie uns noch heute, um eine Beratung zu vereinbaren und den Schritt zu einem mental widerstandsfähigen und erfolgreichen Team zu machen.



Auch wenn persönliche Probleme oft vom Arbeitsleben getrennt werden, beeinflussen sie unweigerlich die Arbeitsleistung. Sorgen sie für ihre Mitarbeiter. Konsultationen können in einer unserer Praxen völlig abgekoppelt und anonym vom Arbeitsalltag erfolgen sowohl in Einzel- als auch in Paarkonsultationen. Sind ihre Mitarbeiter im inneren Gleichgewicht, wird das Impact auf die Arbeitsleistung und somit auf ihr Unternehmen haben.

Mental Health und Persönlichkeitsentwicklung

€ 230 50 min

Eine Beratung zur geistigen Gesundheit und Wohlbefinden bietet die Möglichkeit, jedes Problem in Ihrem Leben mit einem lizenzierten Therapeuten zu untersuchen, obwohl Sie keine spezifische Sorge identifizieren müssen, um von einer Beratung zu profitieren. Nutzen Sie diese Zeit, um Ihre Gedanken und Einstellungen zu erkunden und eine frische Perspektive zu gewinnen. Häufig behandelte Bereiche sind unter anderem, aber nicht beschränkt auf: Stärkung der Widerstandsfähigkeit, Gefühl von Stagnation, Trauer und Verlust, zwischenmenschliche Beziehungen, Lebensübergänge, Stimmungsmanagement, Meditation zur Veränderung, Sexualität und Intimität, Verbesserung des Schlafs, Trauma, ungesunde Gewohnheiten, Work-Life-Balance.



Mental Health & Couples (Paarberatung)

€ 280 60 min

In einer Paartherapie können alle Probleme und Konflikte offen mit dem Therapeuten besprochen werden. Der Therapeut bleibt dabei unparteiisch. Das bedeutet, dass er sich in beide Positionen einfühlt, aber keine Partei ergreift. Der Paartherapeut fokussiert sich aber nicht nur auf die bestehenden Probleme, sondern erkundet auch die positiven Aspekte der Beziehung, die das Paar in Konflikten meistens nicht mehr wahrnimmt. Oder nutzen Sie diese Zeit, um Ihre Gedanken und Einstellungen zu erforschen und eine neue Perspektive zu gewinnen. Häufig behandelte Bereiche sind unter anderem, aber nicht beschränkt auf: Stärkung der Resilienz, Gefühl des Feststeckens, Trauer und Verlust, zwischenmenschliche Beziehungen, Lebensübergänge, Stimmungsmanagement, Meditation für Veränderung, Sexualität und Intimität, Trauma, ungesunde Gewohnheiten und Work-Life-Balance.





EMDR session - (EMDR-Sitzung)

- € 475 90 min

Entfesseln Sie die Kraft Ihres Geistes und heilen Sie von vergangenen Traumata mit einer 90-minütigen EMDR-Sitzung. Diese hochwirksame Therapietechnik wurde entwickelt, um Ihnen bei der Verarbeitung traumatischer Erinnerungen zu helfen und negative Emotionen freizusetzen, die Sie daran hindern können, Ihr bestes Leben zu führen.

Während Ihrer Sitzung wird Sie unser erfahrener EMDR-Therapeut durch eine Reihe von Augenbewegungen und anderen Techniken führen, die die natürlichen Heilungsmechanismen Ihres Gehirns aktivieren. Sie werden sich sicher und unterstützt fühlen, während Sie schwierige Erinnerungen wieder besuchen und in kontrollierter und stärkender Weise daran arbeiten.

Viele Menschen finden, dass schon eine 90-minütige EMDR-Sitzung einen signifikanten Unterschied für ihr emotionales Wohlbefinden machen kann. Mit fortlaufenden Sitzungen können Sie auf diesem Fortschritt aufbauen und noch größere Heilungs- und Wachstumsfortschritte erleben.

Lassen Sie vergangene Traumata Sie nicht länger zurückhalten. Buchen Sie noch heute Ihre 90-minütige EMDR-Sitzung und machen Sie den ersten Schritt zu einer helleren und erfüllteren Zukunft.





Establishing Healthy Habits (Etablierung gesunder Gewohnheiten)

€ 230 50 min

Treffen Sie sich mit einem Therapeuten für geistige Gesundheit und Wohlbefinden, um die Schlüssel für die Etablierung gesunder und nachhaltiger Routinen zu entdecken, die haften bleiben werden. Diese personalisierte Sitzung wird Ihnen helfen, selbstsabotierendes Verhalten und begrenzende Überzeugungen zu identifizieren und zu reduzieren, die Sie davon abhalten, Ihre Ziele zu erreichen, während Sie realistische Gewohnheiten setzen, die sich in Ihrer täglichen Routine widerspiegeln werden

Burnout-Prophylaxe, Resilienztraining sowie Kurzinterventionen bei psychischen Belastungen für Mitarbeiter

Stress Management

€ 230 50 min

Übersehener Stress kann Ihre Gesundheit und Lebensqualität beeinträchtigen. Stress, der jedoch gut bewältigt wird, kann befähigend und sogar aufregend sein. Arbeiten Sie mit einem Therapeuten für geistige Gesundheit und Wohlbefinden zusammen, um Wege zu erlernen, wie Sie stressige Situationen mit größerer persönlicher Klarheit und Effektivität wahrnehmen und darauf reagieren können.





Institut zur Weiterbildung
für psychosoziale Gesundheit

Haberlandstr. 10
51467 Bergisch Gladbach

info@mental-values.de
www.mental-values.de

02206 93 63 830
0176 61 54 69 34