

BGM
Partnerprofil
Andrea Fricke



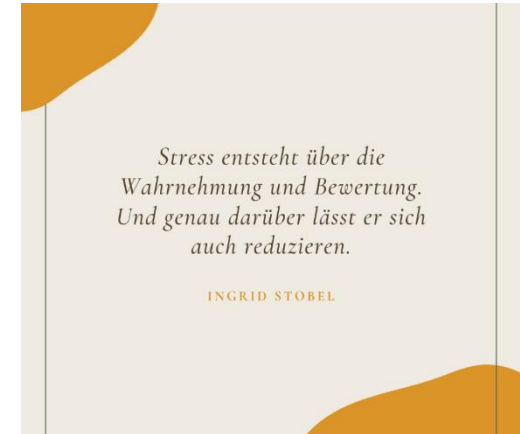
Trainerprofil

- **Examierte Krankenschwester mit über 20 Jahren Erfahrung in der Notaufnahme. Und sieben Jahre im Belegungsmanagement.**
- **Stressbewältigungstrainerin und Kursleitung für Stressbewältigung und Burn-Out-Prävention**
- **Entspannungspädagogin und Kursleitung für Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung**
- **Psychologische Beratung**
- **Naturcoaching**



- Stressbewältigung und –Prävention
- Burn-Out-Prävention
- Psychologische Beratung
- Entspannungskurse und Workshops
- Persönliche Integrität / Mobbing, Diskriminierung und sexueller Übergrifflichkeit am Arbeitsplatz präventiv entgegen wirken
- Teamentwicklung
- Wechseljahre und Frauengesundheit

Zu meinen bestehenden Formaten erstelle ich auch gern individuelle Konzepte.



Meine aktuellen Angebote:

- **„Stress gelassen begegnen“**

Wie entsteht Stress, welche Auswirkungen hat er auf unser Leben, Gesundheit und die Arbeit? Theoretische Inhalte und Selbstreflektion wechseln sich in diesem Seminar ab. Alltagstaugliche Bewältigungsstrategien werden erarbeitet. Themen sind hier u.a.: Zeitmanagement, Selbstmanagement, Kommunikation, Konfliktmanagement, ...

Auch bekommen die Teilnehmenden Einblicke verschiedene Entspannungsmethoden.

Als zweitägiges Seminar konzipiert. Erfahrungsgemäß profitieren die TN hier am meisten. Oft leider schwer oder nicht umzusetzen. Darum besteht die Möglichkeit dieses Angebot in Form von Workshops wahrzunehmen. Aufgeteilt in vier Module zu ca. vier Stunden.

- **Seminar zur Stärkung der eigenen Persönlichen Integrität**

Folgen von Mobbing, Diskriminierung und sexueller Belästigung am Arbeitsplatz sind tiefgreifend! Inhalte dieses Tagesseminares sind: Persönliche Integrität: Was ist das überhaupt? Persönliche Grenzen (er)kennen und zu setzen. Aufklärung über die Entstehung und Auswirkungen von Mobbing, Diskriminierung und sexueller Belästigung, Erarbeitung von Verhaltensmöglichkeiten in Grenzüberschreitenden Situationen.

- **„Gelassen durch die Wechseljahre“**

informiert über die körperlichen und emotionalen Veränderungen in den Wechseljahren und möglichen Behandlungsformen. Gibt aber auch Anregungen, was Frauen für ihre mentale Gesundheit tun können und wie sie diese Zeit der Neuausrichtung für sich nutzen können. Ca. 120 Minuten als Vortrag und erweitert als Workshop 3 bis 4 Stunden.

- **„Gelassen im Kopf – Schluss mit Mental Load“**
In diesem Workshop von ca. drei Stunden erfahren die Teilnehmenden was Mental Load bedeutet und welche Auswirkungen am Arbeitsplatz und im Privaten es hat. Es gibt die Möglichkeit der Selbstreflektion und es werden Strategien zur Bewältigung erarbeitet. Dieser Workshop eignet sich sowohl zur Teamstärkung als auch Bereichsübergreifend.
- **„Achtsamkeit für mehr Gelassenheit im Alltag“**
Dieser Workshop, von ca. drei Stunden, richtet sich an Mitarbeitende. Mit dem Ziel, durch Methoden der Achtsamkeit, Stresssituationen zu entschärfen oder gar nicht erst entstehen zu lassen. Die eigene Gelassenheit zu stärken und Methoden der Achtsamkeit in den (Arbeits-)Alltag integrieren zu können.
- **Kurse und Workshops zu Entspannungsmethoden**
Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung

KONTAKT UND ANGEBOT



Andrea Fricke
Fuchsweg 43
28857 Syke
Tel.: 01523-5798862
Mail: info@kraftundzuversicht.de
www.KraftundZuversicht.de

WICHTIG FÜR UNTERNEHMEN:
Nennen Sie bei Ihrer Anfrage das
Stichwort „hkk“, damit unser Partner die
Anfrage zuordnen kann.
Alle Schritte sind auf der nächsten Folie
beschrieben.

Wenn Sie Maßnahmen planen, gehen Sie wie folgt vor:

- 1.** Sie gehen auf Dozent:innen aus dem hkk Netzwerk zu und fragen ein Angebot für die gewünschte Maßnahme an (oder auch bei jedem anderen Dienstleister Ihrer Wahl).
Beziehen Sie sich bei Ihrer Anfrage auf das Stichwort „hkk“
- 2.** Der:die Dienstleister:in erstellt ein Angebot und ein Konzept.
- 3.** Sie legen Ihre:er hkk Ansprechpartner:in das Angebot und Konzept vor.
- 4.** Die hkk prüft es zur Freigabe.
- 5.** Die hkk gibt eine Rückmeldung bzw. Freigabe zum Angebot an Sie und den:die Dienstleister:in
- 6.** Absprachen finden zwischen Ihnen und dem:der Dienstleister:in statt.
- 7.** Maßnahme wird durchgeführt.
- 8.** Der:die Dienstleister:in stellt eine Rechnung an Sie, die Sie bezahlen.
- 9.** Sie stellen eine Rechnung als Erstattung im Rahmen der BGM-Kooperation an die hkk.
- 10.** Die hkk erstattet Ihnen die Kosten im zugesagten Rahmen.