Psychologische Erste Hilfe im Unternehmen (Präsenz)

Grundlagen und Kompetenzen für den empathischen und professionellen Umgang mit psychischen Belastungen und Erkrankungen

Psychische Gesundheit gewinnt in der modernen Arbeitswelt zunehmend an Bedeutung. Immer mehr Mitarbeitende sind mit stressbedingten oder psychischen Belastungen konfrontiert und teilweise dadurch arbeitsunfähig. Unternehmen stehen vor der Herausforderung, geeignete Unterstützungsmöglichkeiten bereitzustellen, um sowohl das Wohlbefinden der Mitarbeitenden als auch die Produktivität zu fördern. Psychologisch Ersthelfende spielen hierbei eine zentrale Rolle, indem sie als erste Anlaufstelle im Unternehmen Unterstützung bieten und als Multiplikator:innen bei Bedarf an geeignete Hilfsangebote weitervermitteln. Ein Grundverständnis für psychische Gesundheit und Krisenintervention ist daher essenziell, um Mitarbeitenden empathisch und kompetent zur Seite zu stehen und eine resiliente Unternehmenskultur zu fördern. In diesem Seminar erhältst du fundiertes Grundlagenwissen zu psychischer Gesundheit und Krisenintervention. Du erlernst konkrete Gesprächstechniken, um in akuten Belastungssituationen angemessen reagieren zu können.

Inhalte

Psychoedukation
- Was ist Stress, was ist eine Krise und was ist eine psychische Störung?
- Warum psychische Belastungen Menschen unterschiedlich stark betreffen.
- Einblick in die wichtigsten Diagnosen, wie z.B. Depression/Burnout, Angst- und Suchterkrankungen.
- Symptome psychischer Belastungen und Erkrankungen, Leidensdruck und Erkennungsmerkmale.

Psychologische Gesprächskompetenz
- Wie spreche ich einen Verdacht an, ohne übergriffig zu wirken? Was darf ich fragen, was geht zu weit?
- Wie reagiere ich, wenn sich mir jemand bzgl. einer Krise oder Diagnose öffnet?
- Wie ich unterstützen kann, ohne Expert:in zu sein.
- Systemische Fragen kennen und anwenden können.

Handlungskompetenz: Lotse sein im Unternehmen und darüber hinaus
- Die wichtigsten Bezugspunkte des Arbeitsrechts und des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BEM, EAP, Betriebsmedizin, GBPsych).
- Betriebliche Prävention: „fix the system not (just) the people".
- Anlaufstellen im deutschen Gesundheitssystem.
- Möglichkeiten und Grenzen der Beteiligten und ihre Rollen: Psychologische:r Ersthelfer:in, Kolleg:in, Führungskraft, Betriebsrat, BEM etc.
- Umgang mit Not- und Ausnahmesituationen, bei Eigen- und Fremdgefährdung sowie Unfällen.

Lernumgebung

In deiner Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung nützliche Informationen, Downloads und Extra-Services zu dieser Qualifizierungsmaßnahme.

Dein Nutzen

- Entwickle ein Verständnis für die Entstehung psychischer Krankheit bzw. für die Aufrechterhaltung psychischer Gesundheit.
- Kenne den Unterschied zwischen Stressreaktionen und psychischen Erkrankungen und fühle dich sicher im Umgang mit betroffenen Kolleg:innen.
- Kenne rechtliche Grundlagen und interne sowie externe Hilfsangebote.
- Beherrsche psychologische Gesprächstechniken des guten Zuhörens, die weit über dieses Fokusthema für dich von Nutzen sein werden.

Methoden

Vortrag, Präsentation, Fallbeispiele, Selbstreflektion, Diskussion und Erfahrungsaustausch.

Teilnehmer:innenkreis

Führungskräfte, Personalverantwortliche oder Mitarbeiter:innen aus der Personalabteilung. Weiterhin Gesundheitsbeauftragte, BGM-Koordinator:innen, Betriebsräte, BEM-Beauftragte und alle engagierten Kolleg:innen, die psychologische Erste Hilfe leisten können wollen.

Diese Veranstaltung ist auch als Modul buchbar von:

Lehrgang zum:zur zertifizierten Psychologischen Ersthelfer:in in Unternehmen

Open Badges - Zeige auch digital, was du kannst.

Open Badges sind anerkannte, digitale Teilnahmezertifikate. Diese verifizierbaren Nachweise sind der aktuelle Standard für die Einbindung in Karrierenetzwerken wie z.B. LinkedIn.

Damit zeigst du digital, über welche Kompetenzen du verfügst.

Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du von uns ein Open Badge.

Mehr erfahren kannst du unter:
https://www.haufe-akademie.de/seminare-lehrgaenge/trending-topics/open-badges



Referent:in



Mirka Doldinger
Im heutigen (Arbeits-)Leben braucht es die starke Verbundenheit von Psychologie und Business -deshalb bin ich Management-Psychologin geworden. Ich kann mitreden, wenn es um Zahlen, hartes Business und Theorien geht, inspirieren, wenn es um neue Impulse und Wege geht und gute Fragen stellen, wenn es ums Zuhören in neuen Räumen geht.



Markus Friedrichs
Psychologe, Coach und Trainer mit 20 Jahren Berufserfahrung als Führungskraft in internationalen Konzernen.

Es macht mir große Freude, Menschen auf Ihren Lern- und Entwicklungswegen zu begleiten und zu fördern. Ob es um neue Führungsverantwortung, Upskilling, Konflikte oder bessere Kommunikation geht: ich unterstütze Sie mit Empathie, Erfahrung und Engagement. Analytisch und evidenzbasiert.

Katrin Siemens
Ich arbeite mit einer wohl einmaligen



Doppelqualifikation. Denn ich bin nicht nur psychologische Psychotherapeutin. Als leitende Managerin in zwei Konzernen habe ich viele Situationen, die Du aus Deinem Alltag kennst, selbst erlebt. Gemeinsam schaffen wir ein tieferes Verständnis für Themen, über die zu wenig gesprochen wird, obwohl sie unsere Arbeit stark beeinflussen. Wir öffnen Räume, in denen Menschen sich in mit ihren einzigartigen Situationen verstanden fühlen und nach Strukturen fragen dürfen, die sie in ihrer Arbeit unterstützen.

Deine Vorteile im Überblick

Open Badges
Binde deinen digitalen Badge in die Karrierenetzwerke ein und zeige, was du kannst.

Rundum versorgt
Bei Präsenzveranstaltungen inklusive:
- gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag
- Pausenverpflegung

Alle Lernmaterialien auf einen Blick
In deiner App oder Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung alle relevanten Infos, Services & Arbeitsunterlagen zu deiner Qualifizierung.

Details zur Weiterbildung

Seminar | Präsenz

2 Tage

Termine

16.-17.02.2027
Hamburg
Veranstaltungsort
Leonardo Hotel Hamburg City Nord

Tage & Uhrzeit
Dienstag, 16.02.2027
09:30 Uhr - 17:30 Uhr
Mittwoch, 17.02.2027
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

22.-23.04.2027
Frankfurt a. M./Eschborn
Veranstaltungsort
Best Western Plus iO Hotel

Tage & Uhrzeit
Donnerstag, 22.04.2027
09:30 Uhr - 17:30 Uhr
Freitag, 23.04.2027
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

14.-15.09.2027
Berlin
Veranstaltungsort
Mercure Hotel Berlin Tempelhof

Tage & Uhrzeit
Dienstag, 14.09.2027
09:30 Uhr - 17:30 Uhr
Mittwoch, 15.09.2027
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/41538

Teilnahmegebühr

€ 1.440,- zzgl. MwSt.
€ 1.713,60 inkl. MwSt.
Die angegebene Teilnahmegebühr beinhaltet

- ein gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag,
- Pausenverpflegung und
- umfangreiche Arbeitsunterlagen.

Die Übernachtungskosten im Hotel werden von den Teilnehmenden direkt mit dem Hotel abgerechnet. Für die Hotelbuchung findest du in deiner Lernumgebung ein Reservierungsformular.

Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/41538
E-Mail: anmelden@haufe-akademie.de

Buche deine Weiterbildung einfach und schnell online. Gib sonst bitte unbedingt den Namen des Teilnehmenden und die vollständige Rechnungsanschrift mit Telefonnummer sowie E-Mail-Adresse an.

In unserem Bereich Fragen & Antworten (FAQ) findest du alle Antworten auf die häufigsten Fragen rund um unsere Weiterbildungen:
https://www.haufe-akademie.de/faqs

Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen findest du auch im Internet unter www.haufe-akademie.de/agb oder im Gesamtprogramm.
Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter www.haufe-akademie.de/datenschutz.

Psychologische Erste Hilfe im Unternehmen (Live-Online)

Grundlagen und Kompetenzen für den empathischen und professionellen Umgang mit psychischen Belastungen und Erkrankungen

Psychische Gesundheit gewinnt in der modernen Arbeitswelt zunehmend an Bedeutung. Immer mehr Mitarbeitende sind mit stressbedingten oder psychischen Belastungen konfrontiert und teilweise dadurch arbeitsunfähig. Unternehmen stehen vor der Herausforderung, geeignete Unterstützungsmöglichkeiten bereitzustellen, um sowohl das Wohlbefinden der Mitarbeitenden als auch die Produktivität zu fördern. Psychologisch Ersthelfende spielen hierbei eine zentrale Rolle, indem sie als erste Anlaufstelle im Unternehmen Unterstützung bieten und als Multiplikator:innen bei Bedarf an geeignete Hilfsangebote weitervermitteln. Ein Grundverständnis für psychische Gesundheit und Krisenintervention ist daher essenziell, um Mitarbeitenden empathisch und kompetent zur Seite zu stehen und eine resiliente Unternehmenskultur zu fördern. In diesem Seminar erhältst du fundiertes Grundlagenwissen zu psychischer Gesundheit und Krisenintervention. Du erlernst konkrete Gesprächstechniken, um in akuten Belastungssituationen angemessen reagieren zu können.

Inhalte

Psychoedukation
- Was ist Stress, was ist eine Krise und was ist eine psychische Störung?
- Warum psychische Belastungen Menschen unterschiedlich stark betreffen.
- Einblick in die wichtigsten Diagnosen, wie z.B. Depression/Burnout, Angst- und Suchterkrankungen.
- Symptome psychischer Belastungen und Erkrankungen, Leidensdruck und Erkennungsmerkmale.

Psychologische Gesprächskompetenz
- Wie spreche ich einen Verdacht an, ohne übergriffig zu wirken? Was darf ich fragen, was geht zu weit?
- Wie reagiere ich, wenn sich mir jemand bzgl. einer Krise oder Diagnose öffnet?
- Wie ich unterstützen kann, ohne Expert:in zu sein.
- Systemische Fragen kennen und anwenden können.

Handlungskompetenz: Lotse sein im Unternehmen und darüber hinaus
- Die wichtigsten Bezugspunkte des Arbeitsrechts und des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BEM, EAP, Betriebsmedizin, GBPsych).
- Betriebliche Prävention: „fix the system not (just) the people".
- Anlaufstellen im deutschen Gesundheitssystem.
- Möglichkeiten und Grenzen der Beteiligten und ihre Rollen: Psychologische:r Ersthelfer:in, Kolleg:in, Führungskraft, Betriebsrat, BEM etc.
- Umgang mit Not- und Ausnahmesituationen, bei Eigen- und Fremdgefährdung sowie Unfällen.

Lernumgebung

In deiner Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung nützliche Informationen, Downloads und Extra-Services zu dieser Qualifizierungsmaßnahme.

Dein Nutzen

- Entwickle ein Verständnis für die Entstehung psychischer Krankheit bzw. für die Aufrechterhaltung psychischer Gesundheit.
- Kenne den Unterschied zwischen Stressreaktionen und psychischen Erkrankungen und fühle dich sicher im Umgang mit betroffenen Kolleg:innen.
- Kenne rechtliche Grundlagen und interne sowie externe Hilfsangebote.
- Beherrsche psychologische Gesprächstechniken des guten Zuhörens, die weit über dieses Fokusthema für dich von Nutzen sein werden.

Methoden

Vortrag, Präsentation, Fallbeispiele, Selbstreflektion, Diskussion und Erfahrungsaustausch.

In der Veranstaltung können folgende Drittanbieter-Tools eingesetzt werden

Miro

Miro ist ein digitales Whiteboard, auf dem Teilnehmer:innen in Echtzeit zusammenarbeiten können. Ideen, Konzepte und Prozesse können visuell dargestellt und organisiert werden. Auf dem Whiteboard können unter anderem verschiedene Formen, Texte, Bilder, Videos und Dateien hochgeladen werden. Miro ist einfach zu bedienen und erfordert keine zusätzliche Software, da es über den Browser aufgerufen werden kann.

Weitere Informationen sind in der Datenschutzerklärung unter https://www.haufe-akademie.de/datenschutz zu finden.

Mehr über Miro:
https://www.haufe-akademie.de/systemvoraussetzungen/miro

Slido

Slido ist ein interaktives Tool, das es Teilnehmer:innen ermöglicht, an Live-Abstimmungen, Umfragen und Quizfragen teilzunehmen. Die Ergebnisse können von Teilnehmer:innen und Trainer:innen in Echtzeit verfolgt werden. Slido ist einfach zu bedienen und erfordert keine zusätzliche Software, da es über den Browser aufgerufen werden kann.

Weitere Informationen sind in der Datenschutzerklärung unter https://www.haufe-akademie.de/datenschutz zu finden.

Teilnehmer:innenkreis

Führungskräfte, Personalverantwortliche oder Mitarbeiter:innen aus der Personalabteilung. Weiterhin Gesundheitsbeauftragte, BGM-Koordinator:innen, Betriebsräte, BEM-Beauftragte und alle engagierten Kolleg:innen, die psychologische Erste Hilfe leisten können wollen.

Open Badges - Zeige auch digital, was du kannst.

Open Badges sind anerkannte, digitale Teilnahmezertifikate. Diese verifizierbaren Nachweise sind der aktuelle Standard für die Einbindung in Karrierenetzwerken wie z.B. LinkedIn.

Damit zeigst du digital, über welche Kompetenzen du verfügst.

Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du von uns ein Open Badge.

Mehr erfahren kannst du unter:
https://www.haufe-akademie.de/seminare-lehrgaenge/trending-topics/open-badges



Referent:in

Mirka Doldinger
Im heutigen (Arbeits-)Leben braucht es die starke Verbundenheit von

Markus Friedrichs
Psychologe, Coach und Trainer mit 20 Jahren Berufserfahrung als



Psychologie und Business -deshalb bin ich Management-Psychologin geworden. Ich kann mitreden, wenn es um Zahlen, hartes Business und Theorien geht, inspirieren, wenn es um neue Impulse und Wege geht und gute Fragen stellen, wenn es ums Zuhören in neuen Räumen geht.



Führungskraft in internationalen Konzernen.

Es macht mir große Freude, Menschen auf Ihren Lern- und Entwicklungswegen zu begleiten und zu fördern. Ob es um neue Führungsverantwortung, Upskilling, Konflikte oder bessere Kommunikation geht: ich unterstütze Sie mit Empathie, Erfahrung und Engagement. Analytisch und evidenzbasiert.



Katrin Siemens
Ich arbeite mit einer wohl einmaligen Doppelqualifikation. Denn ich bin nicht nur psychologische Psychotherapeutin. Als leitende Managerin in zwei Konzernen habe ich viele Situationen, die Du aus Deinem Alltag kennst, selbst erlebt. Gemeinsam schaffen wir ein tieferes Verständnis für Themen, über die zu wenig gesprochen wird, obwohl sie unsere Arbeit stark beeinflussen. Wir öffnen Räume, in denen Menschen sich in mit ihren einzigartigen Situationen verstanden fühlen und nach Strukturen fragen dürfen, die sie in ihrer Arbeit unterstützen.

Deine Vorteile im Überblick

Open Badges
Binde deinen digitalen Badge in die Karrierenetzwerke ein und zeige, was du kannst.

Alle Lernmaterialien auf einen Blick
In deiner App oder Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung alle relevanten Infos, Services & Arbeitsunterlagen zu deiner Qualifizierung.

Details zur Weiterbildung

Seminar | Online

2 Tage

Starttermine

13.-14.01.2027
Live-Online
Durchführung
zoom

07.-08.06.2027
Live-Online
Durchführung
zoom

Modulzeiten	**Modulzeiten**
Mittwoch, 13.01.2027	Montag, 07.06.2027
09:30 Uhr - 17:30 Uhr	09:30 Uhr - 17:30 Uhr
Donnerstag, 14.01.2027	Dienstag, 08.06.2027
09:00 Uhr - 16:00 Uhr	09:00 Uhr - 16:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/41540

Teilnahmegebühr

€ 1.440,- zzgl. MwSt.
€ 1.713,60 inkl. MwSt.

Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/41538
E-Mail: anmelden@haufe-akademie.de

Buche deine Weiterbildung einfach und schnell online. Gib sonst bitte unbedingt den Namen des Teilnehmenden und die vollständige Rechnungsanschrift mit Telefonnummer sowie E-Mail-Adresse an.

In unserem Bereich Fragen & Antworten (FAQ) findest du alle Antworten auf die häufigsten Fragen rund um unsere Weiterbildungen:
https://www.haufe-akademie.de/faqs

Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen findest du auch im Internet unter www.haufe-akademie.de/agb oder im Gesamtprogramm.
Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter www.haufe-akademie.de/datenschutz.