



## **Gesunde Psyche – Stark im Job! Materialien zur Förderung der seelischen Gesundheit im Betrieb**

Von *Matyssek*

Erstellt am 3 Apr 2014 - 08:53

Psychische Erkrankungen sind auch in der Arbeitswelt auf dem Vormarsch. Sie verursachen neben persönlichem Leid auch lange Ausfallzeiten und hohe betriebswirtschaftliche Kosten, weshalb immer mehr Unternehmen Maßnahmen zum Schutz der seelischen Gesundheit ergreifen.

Das Projekt „Gesunde Psyche – Stark im Job“ von Anne Katrin Matyssek richtet sich mit seinen Materialien an unterschiedliche Zielgruppen im Betrieb. Das Angebot für Beschäftigte umfasst einen Online-Kurs über 100 Tage und 6 Coaching-Hefte als Begleit-Materialien.

Für Gesundheitsmanager, Personaler und Personalentwickler ist neben einem Online-Trainer-Leitfaden zum Seminar „Stark im Job“ erschienen ein Trainingsmanual erschienen, das im Buchhandel erhältlich ist.

Der Schwerpunkt liegt dabei bewusst nicht auf der Diagnostik einzelner psychischer Störungen oder dem Umgang mit psychisch Erkrankten. Stattdessen geht es ressourcenorientiert um die Stärkung vorhandener Potenziale und Resilienz. Das Thema „Psychische Gesundheit“ wird hiermit aus der Tabuzone geholt und aufgrund der mehrschichtigen Herangehensweise nachhaltig im Unternehmen verankert.

Die Autorin dieses „Fitness-Programms für die Seele“, Anne Katrin Matyssek, ist Diplom-Psychologin und approbierte Psychotherapeutin. Sie arbeitet seit 1998 als Beraterin zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement und ist Co-Autorin des eLearning-Tools „Förderung psychischer Gesundheit als Führungsaufgabe“ (INQA).

Die Website [www.stark-im-job.de](http://www.stark-im-job.de) [1] bietet ausführliche Leseproben sowie Informationen zur Vertiefung.

Dr. Anne Katrin Matyssek (Köln) ist Diplom-Psychologin, Psychotherapeutin und Stressbewältigungstrainerin. Sie arbeitet seit 1998 als Rednerin und Beraterin zu Betrieblichem Gesundheitsmanagement.

Unter dem Namen „do care!“ ist sie seit 15 Jahren spezialisiert auf das Thema „Gesund führen“ und hat hierzu 6 Bücher veröffentlicht.

Sie ist zudem Lehrbeauftragte der Universität Hannover.

Weitere Informationen erhalten Sie bei:

Dr. Anne Katrin Matyssek

Urbacher Weg 80c

51149 Köln

[www.do-care.de](http://www.do-care.de) [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 08:11):** <http://www.medkom24.eu/node/18966>

**Links:**

[1] <http://www.stark-im-job.de>

[2] <http://www.do-care.de%20>