



Dipl.-Psych. Martin Daume

Psychologischer Psychotherapeut
Systemischer Berater
Organisations-Psychologe, Berater & Coach

my. strength

Ihr Nutzen

- Kompetenz im Umgang mit Belastungen stärken
- Effektiver Schutz vor Stressfolgen
- Gesundheit nachhaltig sichern
- Lebens-Balance erfolgreich gestalten

mail: mdaume@me.com

mob: 0172 – 66 33 99 7



Über die persönliche Belastbarkeit entscheiden vor allem psychomentele Fähigkeiten.

Wichtige Fragen in diesem Zusammenhang sind: Wie kann ich unter Stress gelassen und gesund bleiben?

my strength

schafft Widerstandsfähigkeit (Resilienz) gegen Belastungen und schützt vor Stressfolgen, wie Erschöpfung und stressbedingten Erkrankungen, und umfasst:

Bewertungskompetenz

Optimistische & lösungsorientierte Haltung gegenüber den Herausforderungen im Alltag

Erholungskompetenz

Erholsamen **Schlaf**, effektive **Kurzentspannung**, körperliche **Fitness**, gesunde **Ernährung**

Burnout-Prävention

Schutz vor zunehmender Erschöpfung vor allem für Leistungsträger und Entscheider in Unternehmen

Kommunikative Kompetenzen

Aktive Gestaltung des eigenen sozialen Netzes, Ausbau kommunikativer, sozialer Kompetenzen, wie z.B. wertschätzende, gewaltfreie Kommunikation und effektive Führung

Work-Life-Balance

Leben nach den eigenen Werten und Vorstellungen mit dem Ziel gestalten, Beruf und Privatleben auszubalancieren



Service Beratung & Coaching

Jeder Mensch verfügt über ein Reservoir an Ressourcen und Kompetenzen. Unsere Energie ist aber nicht unbegrenzt bzw. steht nicht immer im gewünschten Maß zur Verfügung.

Wie die persönlichen Kraftquellen effektiv zum Management von Druck und Belastungen eingesetzt werden können, ist die Voraussetzung für Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Wohlbefinden. Viele dieser Fähigkeiten lassen sich ausbauen.

my strength für Coachings

- Analyse Ihrer Belastung durch Stresstests
- Training Ihrer Fähigkeiten zur Bewältigung von Belastungen
- Burnout-Prävention und Intervention bei Burnout-Gefährdung
- Gesundheitscoaching zum Erreichen Ihrer persönlichen Ziele
- Selbstmanagement - Training
- Analyse und Coaching mit dem Ziel einer gesunden Work-Life-Balance



Service für Unternehmen

Der Umgang mit psychischen Belastungen der Mitarbeiter stellt das Gesundheits-Management vieler Unternehmen kontinuierlich vor große Herausforderungen.

Das Ausmaß an Fehlzeiten und die Anzahl von Frühberentungen aufgrund psychischer Erkrankungen steigt Tag für Tag an. Wertvolle Mitarbeiter, oft Säulen der Unternehmen, brennen aus. Selbstverordnete Anwesenheit aus Angst um den Arbeitsplatz kostet viel mehr Geld als die faktischen Fehlzeiten. Die Leistungsfähigkeit zu erhalten, ist daher wesentlich abhängig von den Fähigkeiten im Umgang mit den Stressbelastungen.

my strength für Unternehmen

- Analyse von psychischen Belastungen
- Trainings zum Umgang mit psychischen Belastungen
- Seminare zur Stressbewältigung und Work-Life-Balance
- Trainings zu Personalführung und Gesundheitserhaltung



Kompetenz-Training im Umgang mit Stressbelastungen

Belastungen am Arbeitsplatz spielen eine wesentliche Rolle bei der Entstehung psychischer Erkrankungen. Veränderungen der Rahmenbedingungen von Arbeit sind eng mit der Entwicklung von psychischen und psychosomatischen Erkrankungen verbunden und damit ein wesentlicher Kostenfaktor, da sie die berufliche Leistungsfähigkeit behindern, selbst wenn sich dies nicht immer in Fehlzeiten durch Krankschreibungen ausdrückt.

Führung und Gesundheit

Führungskräfte müssen Vorbilder sein. Der Umgang von Leistungsträgern und Entscheidern mit persönlichen Belastungen und Anforderungen dient dem Team als Maßstab. Daraus resultieren sowohl eine hohe Selbstverantwortung der Führungskraft als auch die Notwendigkeit einer Übernahme von Verantwortung für die Mitarbeiter. Hierzu erwarten Sie Impulsvorträge zum Thema: „Gesundes Leisten und Führen.“

Work-Life-Balance

Eine optimale Work-Life-Balance und die damit verbundene Zufriedenheit mit der Lebensführung können die Folgen von Belastungen auffangen. Ziel des Konzeptes ist ein selbstbestimmtes Leben, hohe Leistungsfähigkeit, mehr Lebensfreude und stabile Gesundheit. Angebot: Persönliche Analysen, Impulsvorträge und Seminare.



my strength



Zur Person

Das Psychologiestudium habe ich mit meiner Diplom-Arbeit an der Julius-Maximilians Universität Würzburg zur „Mitarbeiterzufriedenheit bei der Fluggesellschaft Condor“ abgeschlossen.

Ich bin als Psychologischer Psychotherapeut sowie als Berater & Coach tätig und beschäftige mich mit der Prävention psychischer Störungen, betrieblicher Gesundheitsförderung, Diagnostik & Analyse von Arbeitsprozessen, Stress-, Ressourcen-, Zeit-, Krisen-, Konflikt- & Selbstmanagement, Gesundheitsförderung und Resilienz.

Mein Arbeitsstil ist geprägt durch systemische Grundgedanken. Vor diesem Hintergrund integriere ich verhaltenstherapeutische sowie hypnotherapeutische Konzepte & Vorgehensweisen.

Qualifikationen

Approbation in klinischer Verhaltenstherapie,
Weiterbildungen in Systemischer Therapie & Beratung,
Hypno- und Schematherapie sowie Organisationspsychologie

Philosophie

Eine ganzheitliche Sicht ist der Kern meiner Philosophie: aktivierend, nachhaltig, mit dem Wissen und der Überzeugung, dass Gesundheit und Leistungsfähigkeit ganz entscheidend für Lebensqualität und Erfolg auf allen Handlungsfeldern sind.