

DEINE **AKKREDITIERUNG**
FÜR MENTALE RESILIENZ

DIE RESILIENZ-
AKADEMIE FÜR
PROFESSIONELLE
WEITERENTWICKLUNG

STATICS
ACADEMY

INHALT

STATICS
ACADEMY

Was dich in dieser Präsentation erwartet:

- 01/ **Fakten** zur Akkreditierung
- 02/ Dein **Nutzen** als STATICS MIND Experte
- 03/ Die Statics Mind **Analyse**
- 04/ Welche **Faktoren** werden gemessen?
- 05/ Wie funktioniert **Statics Mind**?
- 06/ **Musterreport**

01/ FAKTEN ZUR AKKREDITIERUNG

Deine **fundierte Qualifizierung** im Bereich der mentalen **Stressprävention**

- * Bietet dir eine **wissenschaftlich fundierte Analyse** mit 37 Resilienzfaktoren
- * Entwickelt **Kompetenz** zur **Messung & Interpretation** von 37 Resilienzfaktoren
- * Wird anhand von **Fallbeispielen** und Interaktiven **Übungen** durchgeführt
- * Bedenkt **berufliche** wie **private** Aspekte
- * Qualifiziert auch zur **Nutzung** des Statics Mental Health **Guidance Tools**
- * Beinhaltet **umfangreiche Schulungsunterlagen**
- * Ermöglicht einen **Abschluss** mit **Zertifikat**
- * Bietet eine **Partnerschaft** mit **Statics**

**Voraussetzung
für die
Akkreditierung:**
Erfahrungen aus dem
Personalwesen, BGM
oder vergleichbaren
Bereichen

02/ DEIN NUTZEN ALS “STATICS MIND” RESILIENZ EXPERTE

Um mentale Gesundheit im Rahmen einer unternehmensweiten, strategischen Gesundheitspolitik gezielt und nachhaltig steuern zu können, erwirbst du die **fachliche Qualifizierung** auf unser innovatives und wissenschaftlich fundiertes Mental Health Tool.

Ab sofort kannst du kompetent **mentale Belastungen frühzeitig erkennen**, auf **individueller Ebene zugänglich** und **gleichzeitig auf organisationaler Ebene transparent machen**.

Du kannst anhand der Analyseergebnisse **resiliente Denk- und Handlungsmuster fördern**, die einen konstruktiven Umgang mit Stress, Veränderungen und Komplexitäten ermöglichen.

Entwicklung eines **nachhaltigen Employer Brandings** im Unternehmen.

Die Akkreditierung dient dir zur **Stärkung deiner Rolle** als kompetenter Ansprechpartner für mentale Gesundheit, wissenschaftlich fundiert, praxisnah und zukunftsweisend. Sie bietet dir deine **persönliche Weiterentwicklung mit nachhaltigem Impact**.

DIE STATICS COMMUNITY IMMER AN DEINER SEITE:

- **Professioneller und fachlicher Austausch**
- **Laufender fachlicher Support**
- **Monatliche Supervisionsgruppe**

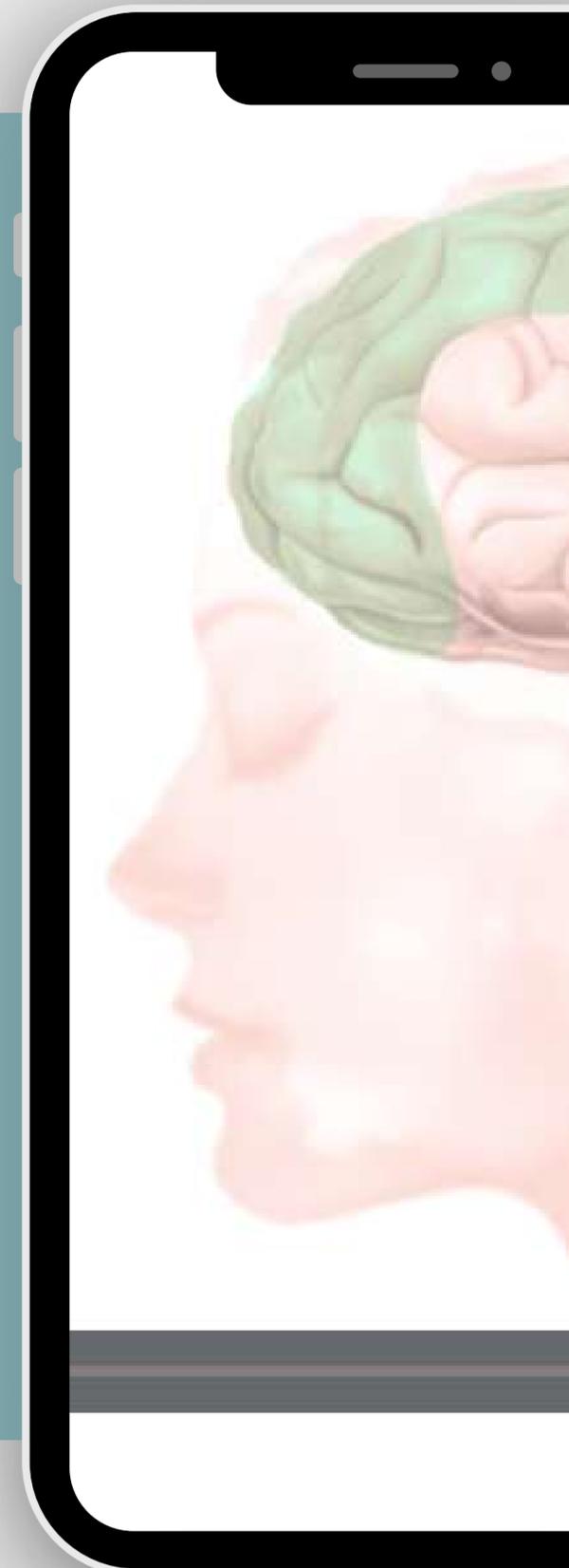
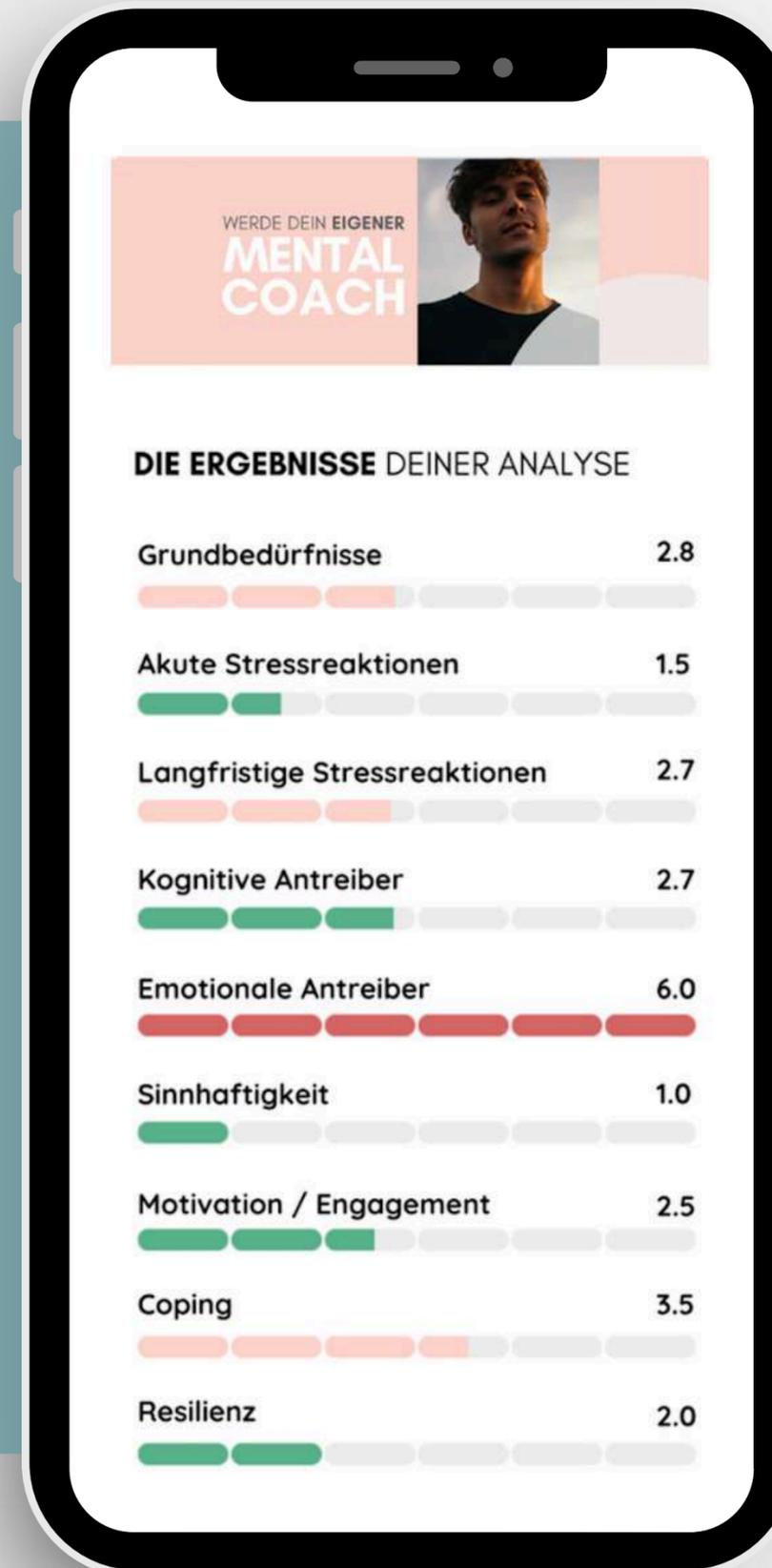
03/ DIE STATICS MIND ANALYSE

Mit der **STATICS MIND ANALYSE** wird das individuelle Stressempfinden von Personen auf **wissenschaftlicher Basis** mit bis zu **200 Fragen** messbar gemacht - ausgehend vom **Stressmodell nach Zapf und Semmer**.

Es werden alle Themen, die das Druckempfinden beeinflussen, **aufgezeigt** und **das Ergebnis direkt präsentiert**.

Ziel ist es, den mentalen Status Quo zu verstehen, **Bewusstsein zu schaffen** und die mentale Stabilität zu fördern und damit das **Stressempfinden zu reduzieren**.

Daten werden bei uns wie Gesundheitsdaten behandelt, d.h. **entsprechend** nach den **höchsten DSGVO-Richtlinien**.



04/ WELCHE FAKTOREN WERDEN GEMESSEN?

01

GRUND- BEDÜRFNISSE

- Bindung
- Orientierung
- Kontrolle
- Selbstwert

02

AKUTE STRESS- REAKTIONEN

- Kognitiv
- Emotional
- Physiologisch

03

KOGNITIVE ANTREIBER

- Muss-Denken
- Katastrophisieren
- Frustrationsintoleranz
- Globalisieren

04

EMOTIONALE ANTREIBER

- Sei perfekt!
- Sei stark!
- Sei gefällig
- Beeil dich!
- Streng dich an!

05

LANGFRISTIGE STRESSREAKTIONEN

- Kognitiv/Emotional
- Physiologisch
- Leistungseinbusse
- Soziale Interaktion
- Rückzug

06

SINN- HAFTIGKEIT

- Sinnhafte Tätigkeit
- Sinn (Sozialer Kontext)
- Akzeptanz von Unveränderlichkeit
- Sinndifferenz
- Monetärer Anreiz

07

MOTIVATION UND ENGAGEMENT

- Motivation durch Führungskraft
- Motivation Kollegen
- Weiterentwicklung
- Engagement

08

RESILIENZ

- Lebenszufriedenheit
- Soziale Unterstützung

09

COPING-STRATEGIEN WERKZEUGE

- Zurückziehen
- Aktiv werden
- Erfolgszuversicht
- Misserfolgsvermeidung

10

STRESS-INDEX

- Individuelles Duckempfinden

05/ WIE FUNKTIONIERT STATICS MIND?

01. RESILIENZ ANALYSE

Fragebereich 1 von 5
Bitte erinnere dich an eine oder mehrere stressige Situationen in der letzten Zeit. Nimm dir einen Moment und rufe sie dir genau ins Gedächtnis zurück.
Wie hat sich eine solche Situation unmittelbar danach auf dich ausgewirkt?
Wir haben dazu einige Aussagen aufgelistet. Bitte wähle die Antwortmöglichkeit aus, die am ehesten auf dich persönlich zutrifft.

Dann schlafe ich nachts schlecht. **3**
1 2 3 4 5 6
Trifft überhaupt nicht zu Trifft voll und ganz zu

Ich empfinde dann eine innere Unruhe. **4**
1 2 3 4 5 6
Trifft überhaupt nicht zu Trifft voll und ganz zu

Ich beschäftige mich dann vor allem in meinen Gedanken mit dieser Situation. **3**
1 2 3 4 5 6
Trifft teilweise zu

02. RESILIENZ ERGEBNISSE

DEINE ANALYSE ERGEBNISSE IM DETAIL

GRÜNER BEREICH ROSÉ BEREICH ROTER BEREICH

Langfristige Stressreaktionen **6.0**

Sinnhaftigkeit **3.7**

Motivation **1.2**

Resilienz **1.4**

Coping **3.3**

03. RESILIENZ EMPFEHLUNGEN & TRAINING

WERDE DEIN EIGENER MENTAL COACH

Wissen
Dies ist die Liste aller Seiten mit wichtigen erklärenden Informationen, die jeweils Teil deiner Journey waren, um dir die Möglichkeit zu geben, diese immer wieder aufrufen zu können. Mit jeder weiteren Durchsicht werden dir neue Daten erschließen.

02 Akute Stressreaktionen → **01 Grundbedürfnisse** →
Wissen rund ums Thema akute Stressreaktionen → Kernthesen zu Emotionen und Hies zum Thema Grundbedürfnisse →

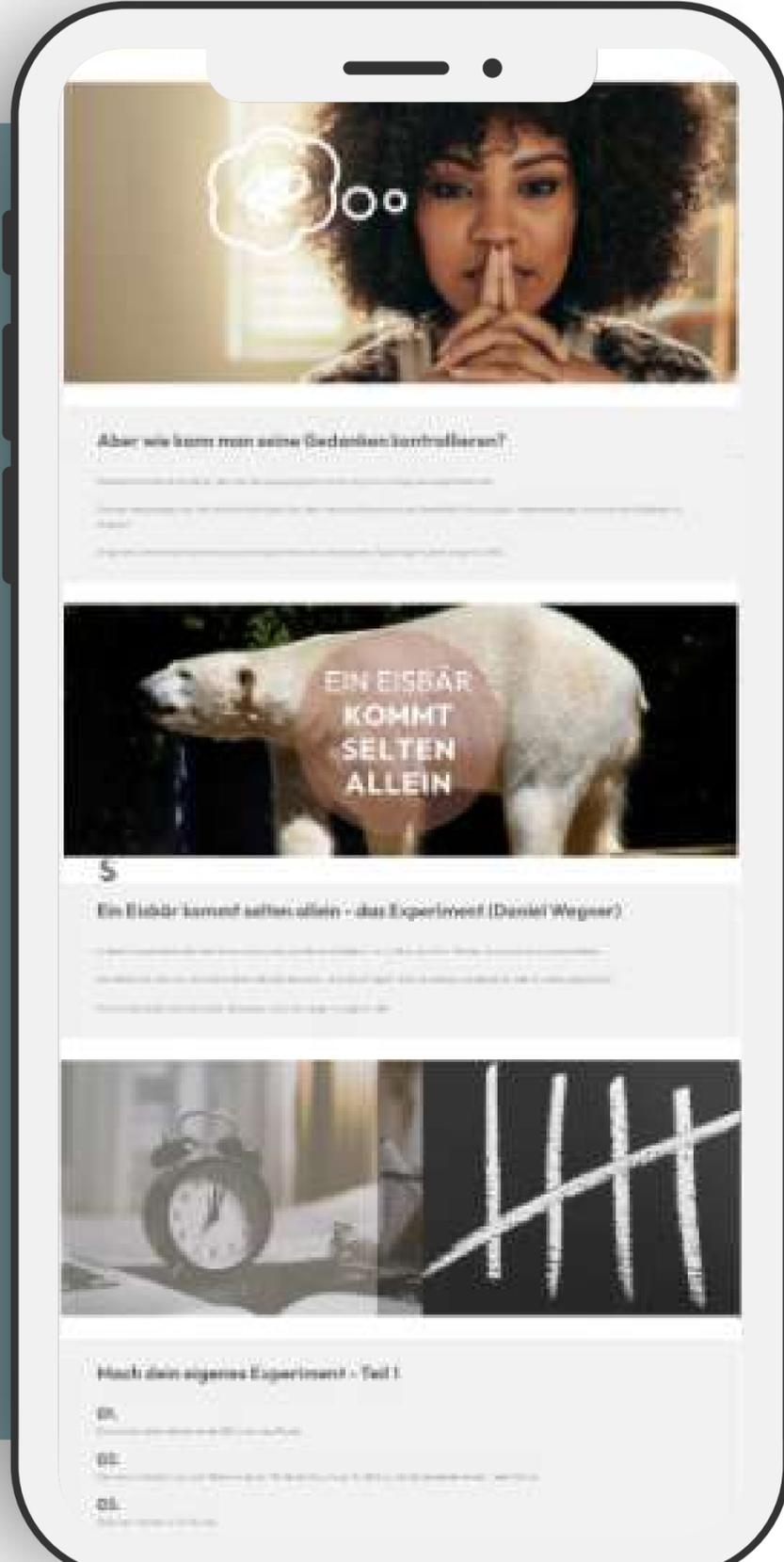
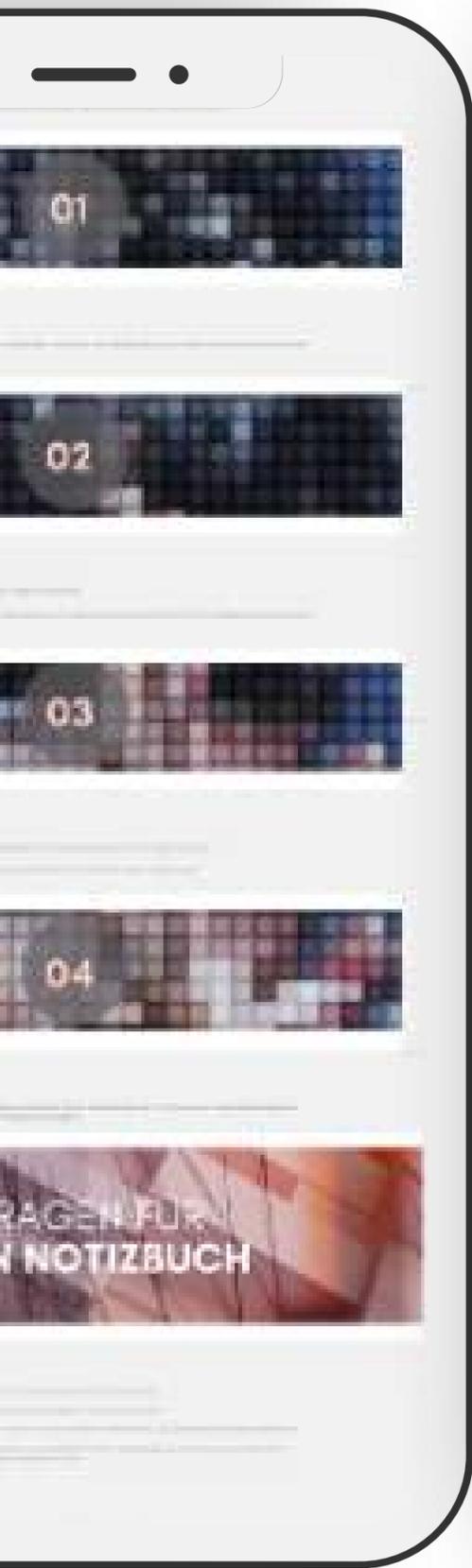
Neuweise Auswertung deiner Analyse → **Deine Mind Journey** →
Alle Details, Infos und Erklärungen rund um deine Analyse findest du hier → Alle Infos zu deiner Journey wissen hier! →

Mehr sehen

Empfehlungen
Dies ist die Liste deiner Übungen, Handlungsempfehlungen und Fragestellungen, die jeweils Teil deiner Journey waren, um dir die Möglichkeit zu geben, diese immer wieder aufrufen zu können. Mit jeder weiteren Durchsicht werden dir neue Inhalte erschließen.

ÜBUNG ABC Methode → **ÜBUNG innere Fehlerbewertung** →
Akute Stressreaktionen + Kognitive Reaktionen + Wahrnehmung und Bewertung → Akute Stressreaktionen + Kognitive Reaktionen + Wahrnehmung und Bewertung →

ÜBUNG Verwandlung Plus in Minus → **Handlungsempfehlung Gedanken und Muster erkennen** →
Akute Stressreaktionen + Kognitive Reaktionen + Wahrnehmung und Bewertung → Akute Stressreaktionen + Kognitive Reaktionen + Wahrnehmung und Bewertung →



05/ WIE FUNKTIONIERT STATICS MIND?

DIE DIGITALE LÖSUNG - STATICS MIND

Aufbauend auf der **Analyse** und den Ergebnissen der **Resilienz-Faktoren** besteht das **STATICS MIND Mental Health Guidance Tool** (auch als App erhältlich) aus **situationspezifischen Wegen**.

Abhängig vom gewählten **Thema** und **Weg** bietet das **Tool** maßgeschneiderte **Reflexionsfragen** und **Übungen** für die **individuellen Bedürfnisse** an.

Diese reichen von **tiefer Selbstreflexion** über **Atemtechniken** und **Visualisierungen** bis hin zu **alltagstauglicher Bewegung** und **Meditation**.

So kann die **Resilienz** **effektiv** und **nachhaltig trainiert** werden.

06/ DER MUSTERREPORT * AUF ANFRAGE SENDEN WIR DIR GERNE DEN KOMPLETTEN REPORT ZU



Bindung

Mittwoch 25. Sep. 2024



Wahrnehmung

Da du einen niedrigen Wert hast, suchst du den Kontakt und die Nähe zu anderen, weil du dabei positive soziale Erfahrungen machst.

Du kommunizierst selbstbewusst in deinem näheren Umfeld und das stärkt dein Selbstvertrauen.

Diese Säule der Bindung ist einer der wichtigsten Punkte für unser seelisches Wohlbefinden.

Mit diesem Ergebnis bist du auf einem guten Weg, weiterhin stabile Bindungen einzugehen und Nähe zuzulassen.

Damit das auch in Zukunft so bleibt, wähle den Bereich, in dem du noch weiteres Potenzial für dich siehst.

Selbstwert

Mittwoch 25. Sep. 2024



Wahrnehmung

Du hast einen grünen Wert.

Das bedeutet, dass du ein Lebensumfeld hast, in dem du regelmäßig Feedback bekommst.

Dies spielt eine wichtige Rolle bei der Entwicklung und Aufrechterhaltung unseres Selbstwertgefühls.

Es bietet uns eine objektive Bewertung, Bestätigung, Selbsterkenntnis und stärkt unsere sozialen Bindungen.

Außerdem können wir dadurch Selbstvertrauen entwickeln. Diese Komponenten sind in deinem Leben vorhanden.

Du hast also ein Gleichgewicht zwischen deinem inneren Selbstwertgefühl und dem Feedback von außen geschaffen.

Damit das so bleibt, kannst du dich beim nächsten Schritt auf die Stabilisierung konzentrieren.

Achte darauf, dass dein Selbstwertgefühl auch auf deiner inneren Anerkennung deiner eigenen Werte, Fähigkeiten und Erfolge basiert.

Orientierung

Donnerstag 13. Mar. 2025



Wahrnehmung

Du hast einen hohen Wert im Bedürfnis nach Orientierung.

Das bedeutet, dass du wenig Sinn in deiner derzeitigen Tätigkeit oder deinen Lebenszielen siehst und dich leer fühlst.

Du bist dir nicht sicher, wohin dich deine Zukunft führen wird. Das kann beruflich oder privat sein.

Wir brauchen Sinn und Orientierung für unser seelisches Gleichgewicht in allen Lebenslagen.

Oft haben wir das Glück, dass wir uns auf diesen Ebenen zum Teil ausbalancieren können.

Das heißt, wenn mir mein Beruf keinen Sinn gibt, dann habe ich mit meiner Familie eine stabile Orientierung und umgekehrt.

Lass uns schauen, was dir hier im Moment ein Ungleichgewicht zeigt.

Kontrolle

Donnerstag 13. Mar. 2025



Wahrnehmung

Du zeigst einen mittleren Wert, d.h. du hast in ausgewählten Bereichen deines Alltags Handlungsspielraum.

Grundsätzlich bist du dir der Entscheidungen, die du in deinem Leben triffst, bewusst, aber in manchen Situationen fühlst du dich unwohl dabei.

Es wird Momente geben, in denen du versuchst, diese zu vermeiden, oder in denen du das Gefühl hast, nicht selbst entscheiden zu können.

Natürlich gibt es Lebenssituationen, die sich vielleicht grundsätzlich nicht ändern lassen, aber der Umgang und die Bewertung dieser ist unsere Entscheidung.

Achte im nächsten Schritt deiner Journey, wo genau du das Gefühl der eigenen Kontrolle ein wenig verloren hast.

Du wirst sehen, dass es oft schon hilft zu erkennen, wo der Weg manchmal etwas holprig ist.





**WERDE KOMPETENTER ANSPRECHPARTNER UND
AKTEUR AUF DEM GEBIET DER MENTALEN RESILIENZ,
HANDLE SICHER UND FUNDIERT, SCHAFFE ECHTE
MEHRWERTE FÜR DIE MENSCHEN, FÜR DEIN
UNTERNEHMEN**

**MÖCHTEST AUCH DU FÜR
MEHR RESILIENZ SORGEN?**

LET'S TALK. **STATICS**
»»» ACADEMY

**DEIN KONTAKT
ZUR STATICS AKADEMIE:**

**MARION STUMPE
+49 157 75253383**

**MARION.STUMPE@
STATICS-GROUP.DE**