



IMPULS-VORTRÄGE COACHINGS WORKSHOPS

Dirk Schippel
Brolingstraße 51
23554 Lübeck

Telefon 0451 / 98 96 97 4
info@dirk-schippel.com
www.dirk-schippel.com



WILLKOMMEN BEI UNS STRESS, LASS NACH!

Die schöne neue (Arbeits-)Welt lässt grüßen: Der Leistungsdruck hat in den vergangenen Jahren massiv zugenommen – sowohl für Mitarbeiter als auch Führungskräfte. Weit mehr als die Hälfte der Deutschen fühlt sich oft oder permanent gestresst. Und nie zuvor gab es mehr Ausfalltage im Job wegen psychischer Erkrankungen als heute. Ängste, Depressionen und Burnout sind zu regelrechten Volkskrankheiten geworden.

Darunter leiden nicht nur die Betroffenen, sondern auch Unternehmen und die gesamte Volkswirtschaft. Experten zufolge kostet diese Stressüberlastung viele Milliarden Euro jährlich. Erfreulicherweise ist die Sensibilität für das Thema Stress und Burnout inzwischen gestiegen.

Das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) wird von immer mehr Unternehmen als wesentlicher Erfolgsfaktor wahrgenommen. Viele bieten Mitarbeitern und Führungskräften tatkräftige Hilfe bei der Stressbewältigung und Persönlichkeitsentwicklung – beispielsweise in Form von Coachings, Vorträgen und Seminaren. Und Krankenkassen finanzieren ihren Mitgliedern entsprechende Präventionskurse.

Hier setzen wir mit unserer Arbeit an: Mein Team und ich unterstützen stressgeplagte Menschen, Unternehmen und öffentliche Institutionen mit vielfältigen Maßnahmen rund um die Bereiche Stress & Burnout, Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) und Persönlichkeitsentwicklung.

**Stress &
Burnout**



**Betriebliches
Gesundheits-
management (BGM)**



**Persönlichkeits-
entwicklung**





Gesunde Investitionen, die sich schnell rentieren

Mit den richtigen Maßnahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) lassen sich die Krankheitskosten sowie die Mitarbeiterfluktuation maßgeblich senken. Zudem fordert der Gesetzgeber in §5 des Arbeitsschutzgesetzes und §3 der aktuellen Betriebssicherheitsverordnung ausdrücklich, psychische Belastungen am Arbeitsplatz in der Gefährdungsbeurteilung zu berücksichtigen.

Damit Sie Ihren gesetzlichen Pflichten nachkommen und sich auf Ihr Geschäft konzentrieren können, stehen wir Ihnen auch beim Erstellen der psychischen Gefährdungsbeurteilung als kompetenter Partner zur Seite.

Die mentale Stärke und Resilienz verbessern

Als Keynote-Speaker liefere ich den ersten Impuls für die anstehenden Veränderungen in Ihrer Organisation. Und im Rahmen eines strukturierten Prozesses zum Thema Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) sorgen wir als Team dafür, dass Sie Ihre Unternehmensziele erreichen – was in unserem herausfordernden Digitalzeitalter nur möglich ist, wenn alle Mitarbeiter und Führungskräfte über ein hohes Maß an mentaler Stärke und Resilienz verfügen.



- **Wir informieren, intervenieren und therapieren – damit Sie künftig ganz locker mit herausfordernden Situationen umgehen können.**
- **Zu unseren Leistungen zählen Individual- & Firmen-Coachings, Seminare & Workshops sowie Impuls-Vorträge.**
- **Wir arbeiten sowohl in Einzelsettings und Kleingruppen als auch vor bis zu 1.000 Zuschauern bei Vorträgen.**



HÖCHSTPERSÖNLICH MIT LEIB UND SEELE DABEI.

Faszination Psychologie: Das menschliche Erleben und Verhalten in allen denkbaren Facetten fesselt mich seit jeher. Dieses Interesse habe ich zu meiner Berufung gemacht – mit dem klaren Fokus auf dem Ziel, die Erkenntnisse der „Seelenkunde“ für Menschen wie auch Organisationen aller Art erfolgreich umzusetzen.

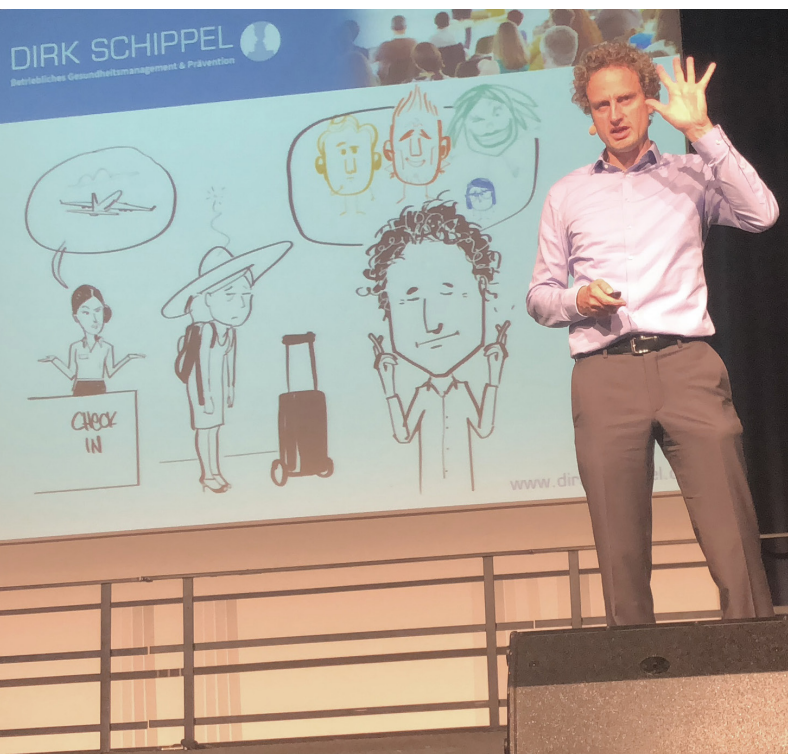
Als Coach, Therapeut und Autor engagiere ich mich für die seelische Gesundheit meiner Klienten und Patienten. Unternehmen und öffentliche Institutionen unterstütze ich mit viel Expertise rund um das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM).

In Workshops, Seminaren und Vorträgen gebe ich allen, die an ihrer persönlichen Weiterentwicklung interessiert sind, wertvolle Impulse.



Dabei profitieren Sie von meinen eigenen praktischen Erfahrungen in der freien Wirtschaft: Mit 24 Jahren habe ich mich als Wirtschaftsberater selbstständig gemacht und über viele Jahre hinweg Betriebe und Einzelpersonen auf ihrem Weg zum Erfolg fachkundig begleitet.

Das Arbeitsleben mit all seinen Facetten kenne ich daher nicht nur aus der Theorie, sondern habe es von der Pike auf kennengelernt. Gerade diesen starken Praxisbezug wissen meine Kunden zu schätzen.





Theoretisch? Gut

- Studium der Sozialen Arbeit/Sozialpädagogik (FH Kiel) sowie Weiterbildung im Bereich Betriebspsychologie (FH Schwerin – Baltic College)
- Systemische Beratung & Therapie (Institut für systemische Studien Hamburg)
- Kognitive Verhaltenstherapie (FH Kiel)
- Persönlichkeitsdiagnostik/ Potenzialanalyse (Institut für Motivations- und Persönlichkeitsforschung)

In der Praxis? Noch viel besser

- Keynote Speaker und Vortragsredner
- Leiter von Workshops und Seminaren
- Psychotherapie- und Coaching-Praxis für Mitarbeiter und Führungskräfte
- Inhaber der Coach Akademie Deutschland
- Gastdozent an der FH Lübeck für den Bereich „Erfolgreiche Stressbewältigung“
- Autor des Fachbuchs „Angststörungen – Diagnostik und Therapie“ sowie zahlreicher Medienbeiträge

DIRK SCHIPPEL
Betriebliches Gesundheitsmanagement & Prävention

Warum es sich hirnpfysiologisch lohnt, andere wertzuschätzen

Wie wirken sich positive soziale Beziehungen auf unsere Stimmung aus ?

- Chronischer Stress fördert soziale Isolation (sozialer Rückzug)
- Positive Soziale Beziehungen steigern das Selbstvertrauen, die Selbstwirksamkeit, Anerkennungsgefühl und das Sicherheitsgefühl
- Positive soziale Bindungen stärken das Immunsystem
- Es werden z.B. beim Loben / bei Anerkennung „hilfreiche“ Hormone ausgestossen:

- 1.) Oxytocin (Bindungshormon)
- 2.) Dopamin
- 3.) Endogene Opioide (Schmerzlinderung)
(z.B. Bauchschmerzen)

www.dirk-schippel.de





SCHWERPUNKTE LASSEN SIE UNS ZUR SACHE KOMMEN.

Die thematischen Schwerpunkte meiner Tätigkeit liegen in den Bereichen Stress & Burnout, Betriebliches Gesundheitsmanagement und Persönlichkeitsentwicklung. Mein „Werkzeugkoffer“ enthält Methoden, die sich in unzähligen Coachings, Seminaren und Workshops bestens bewährt haben – vor allem aus der Kognitiven Verhaltenstherapie.

Unsere Arbeit basiert auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen der Persönlichkeitsforschung, Psychologie und Neurobiologie.

Bei der Vermittlung von Wissen setze ich auf die nachweislich effektivste Methode: Infotainment, also eine Mischung aus Information und Unterhaltung. Ernsthafte Themen lebendig und humorvoll verpackt auf den Punkt bringen – das ist genau mein Ding.

Wie die Praxis zeigt, kann wirklich jeder mit der richtigen Motivation seine ganz persönliche Welt im besten Sinne aus den Angeln heben. Daher sehe ich mein Ziel erst dann erreicht, wenn der Funke der Begeisterung überspringt – und meine Klienten oder Zuhörer ihr neues Wissen in die Tat umsetzen.





„Nutzen Sie unsere langjährige Erfahrung in den Bereichen Stress & Burnout, Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) und Persönlichkeitsentwicklung – mit dem Ziel, einerseits die Fluktuation und Krankheitskosten spürbar zu senken sowie andererseits die Mitarbeitermotivation und Produktivität zu erhöhen.“



Auszug aus meiner Liste an Vortrags- und Seminarthemen

- Der Ich-Entwickler – das Selbstcoaching-Instrument für psychische Stabilität und Persönlichkeitsentfaltung (ideal geeignet als Einstiegsvortrag im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements)
- Erfolgreiches Burnout- und Stressmanagement (krankenkassenzertifiziert)
- Chefsache Gesundheit: Bedeutung der Führung für die Mitarbeitergesundheit
- Woran erkennen Vorgesetzte einen Burnout-gefährdeten Mitarbeiter und wie können sie helfen?
- Depression, Panikattacken, Alkohol – vom richtigen Umgang mit psychischen Problemen am Arbeitsplatz
- Glück! Neue Erkenntnisse aus der Forschung
- Alles fließt – die positive Gestaltung von Changemanagement-Prozessen
- Miteinander statt gegeneinander: Mehr Kommunikation, weniger Konflikte
- Präsentationstraining – sicher sprechen vor Gruppen
- Changemanagement im Zeitalter des digitalen Wandels (Arbeitswelt 4.0)

Weitere Themen orientieren sich an Ihrem konkreten Bedarf: Im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) analysieren wir zunächst sorgfältig die Situation vor Ort und erstellen daraufhin ein individuelles Konzept – mit eigens auf Ihre Organisation zugeschnittenen Workshops und zu Ihnen passenden Coaches.



DIRK SCHIPPEL



LEISTUNGEN GEMEINSAM POSITIV ENTWICKELN.

„Wenn wir wollen, dass alles bleibt, wie es ist, muss sich alles ändern“, heißt es in Giuseppe Tomasi di Lampedusas berühmtem Roman „Il Gattopardo“.

Unser digitales Zeitalter zeigt das tagtäglich: Nichts ist mehr, wie es vor wenigen Jahren noch war – angefangen von der zunehmenden Unsicherheit am Arbeitsplatz über den Siegeszug der elektronischen Medien und intelligenten Roboter bis zum tiefgreifenden gesellschaftlichen Wandel. Sowohl für jeden einzelnen als auch Organisationen ist die Fähigkeit zum Wandel überlebenswichtig geworden.

Aus eigener Kraft gelingt es jedoch nur selten, die nötige Veränderung einzuleiten und konsequent umzusetzen. Viel leichter schafft man dies mit professioneller Unterstützung: Wir alle brauchen jemanden, der uns bei diesem Prozess hilfreich zur Seite steht.

Ähnlich wie beim Sport gilt dies auch für unsere größte Herausforderung: das Leben zu meistern, die eigene Persönlichkeit zu entwickeln, das Beste aus uns zu machen. Ein Trainer erweitert die Perspektive, zeigt Möglichkeiten auf, lehrt neue Methoden.





DIRK SCHIPPEL



All dies biete ich Ihnen und Ihrer Organisation als Coach, Dozent und Vortragsredner. Viele unserer Trainings werden von Krankenkassen mitgetragen. Im Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) arbeiten wir eng mit Personalabteilungen und der Geschäftsführung von Unternehmen zusammen.

Coaching + Therapie = Ihr Erfolg

Die einen bieten „nur“ Coaching, die anderen „nur“ Therapie – ich beides: Unser Konzept des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) steht auf zwei Säulen. Die langjährige Praxis zeigt, dass erst die Kombination von Elementen aus beiden Richtungen den umfassenden Erfolg bringt. Stark nachgefragt ist daher unser Kombi-Angebot, das aus jeweils 50-minütigen Individual-Coaching- sowie gesonderten Psychotherapie-Sitzungen besteht. Auf diese Weise lassen sich erfahrungsgemäß die Zahl der Krankheitstage sowie die Fluktuation signifikant senken und die Produktivität nachhaltig steigern.

Wirkungsvoll präsentieren lernen

Mein Angebot für Menschen, die was zu sagen haben: Führungskräfte coache ich in der Kunst der wirkungsvollen Präsentation. Ich zeige Ihnen, worauf es ankommt – sei es bei Fachvorträgen vor einem kleinen Kreis an Zuhörern als auch Reden auf der großen Bühne.

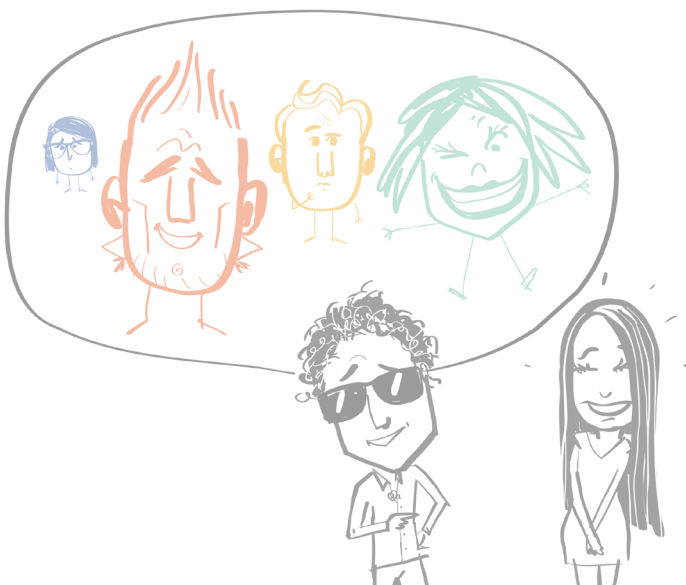
Online entstressen

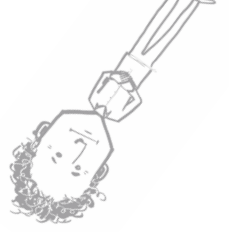
Zusätzlich zu unseren Coaching- und Seminarprogrammen in unserer Praxis oder bei Ihnen vor Ort bieten wir auch ein achtwöchiges Online-Programm zur Stressbewältigung für Mitarbeiter und Führungskräfte. Aufgrund der wissenschaftlichen Fundierung wird es von den Krankenkassen erstattet.

Infos unter:

www.masterclass-stresskompetenz.de

- **Keynotes & Impuls-Vorträge**
- **Firmen-, Führungskräfte- & Individual-Coachings**
- **Workshops & Seminare**





KUNDENSTIMMEN IHRE MEINUNG IST GEFRAGT.

Es ist selten, wenn Referenten bei Vorträgen und Workshops sowohl Kompetenz, Herz, Tiefe und Witz vereinen. Bei Herrn Schippel ist dies der Fall. Ich schätze sein profundes Wissen, seine Begeisterung für die Themen, die er präsentiert, und die Liebe für den Menschen, die dabei zu spüren ist. Er schafft es, komplexe und schwere Themen wie Burnout oder Depressionen auf eine Weise zu vermitteln, die aufklärt und Mut macht. Meine volle Empfehlung für Unternehmen und Privatpersonen.

Veit Lindau, Life Trust Holding GmbH

Herr Schippel ist ein hervorragender Redner, der es versteht, seine Zuhörer zu begeistern. Die Veränderungsbereitschaft wird durch seine wirksame Kommunikation signifikant gesteigert.

Frank Schumacher, Vorstandsvorsitzender
Sparkasse zu Lübeck

Stimulierende Impulse! Vitalisierende Begeisterung!
Alle meine Führungskräfte haben den Raum im "Flow" verlassen und Tage später war der "Schippel-Effekt" noch in uns!

Miro Germanotta, Managing Director AIDA

„Im Namen der Direktion und Geschäftsleitung sowie aller Mitarbeiter möchte ich mich an dieser Stelle stellvertretend für die gesamte StrandResort-Crew für so unglaublich viel „Flow“ und Ihren persönlichen Enthusiasmus bedanken, ein so schwieriges Thema spritzig, witzig und vor allem bildlich darzustellen, ohne den Ernst der Thematik zu verdrängen. Dank Ihnen haben wir den „Schippel-Flow“ auf der Anlage, welcher noch heute ein Lächeln in viele Gesichter zaubert. Und das ist unser Ziel: „Lachende Gesichter, bei Gästen und Mitarbeitern!“

Jacqueline Hall, Personalleiterin StrandResort
Markgrafenheide

Dirk Schippel macht Infotainment vom Feinsten. Amüsant und ehrlich gibt er sein Wissen weiter, wie jeder von uns mehr „ich“ werden kann. Seine Show hat neue Impulse für den Umgang mit Stress gegeben und uns zugleich vor Lachen die Schuhe ausgezogen. Absolut empfehlenswert!

Laura Nolte, Betriebliches Gesundheitsmanagement
(BGM) / Personalpolitik, Agentur für Arbeit Hamburg

Sie möchten wissen, wer uns noch so alles vertraut? Unter www.dirk-schippel.com finden Sie zahlreiche weitere Unternehmensreferenzen.





MEDIEN

IM LICHT DER ÖFFENTLICHKEIT.

Themen wie Stress am Arbeitsplatz, seelische Erkrankungen und Burnout werden auch von den Publikumsmedien zunehmend in Diskussionen, Reportagen und Analysen aufgegriffen. Gefragt sind hier vor allem Experten, die ihr Fachwissen in eine Sprache übersetzen können, die auch Laien verstehen. Leicht verständlich statt staubtrocken!

Funk & Presse

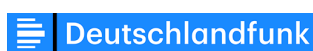
Ob Manager Magazin, Deutschlandfunk, NDR oder eigenes Buch: Für mich ist es eine große Freude, mein Wissen zu psychologischen Themen mit der Öffentlichkeit zu teilen. Ein weiteres Anliegen ist mir meine Moderatorentätigkeit bei „Radio Sonnengrau“ – dem Websender rund um psychische Erkrankungen. Im Rahmen meines Engagements bin ich 2017 gleich zweimal für den „Deutschen Medienpreis Depressionshilfe“ nominiert worden – als ehrenamtlicher Experte für Radio Sonnengrau und anlässlich eines Beitrags im NDR zum Thema Umgang mit depressiven Kollegen.

www.dirk-schippel.com

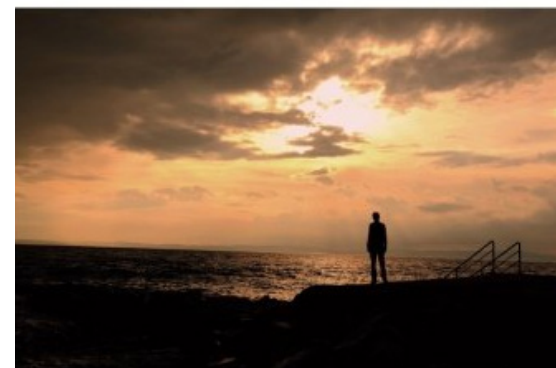
Hier können Sie mich in einem Video live am Bildschirm erleben.

Facebook & Instagram

Laufend aktuelle Nachrichten gibt es hier: facebook.com/dirkschippel sowie instagram.com/dirk_schippel



Reihe Humanwissenschaften



Dirk Schippel

Angststörungen - Diagnostik und Therapie

Ein Lehrbuch

AV AkademikerVerlag



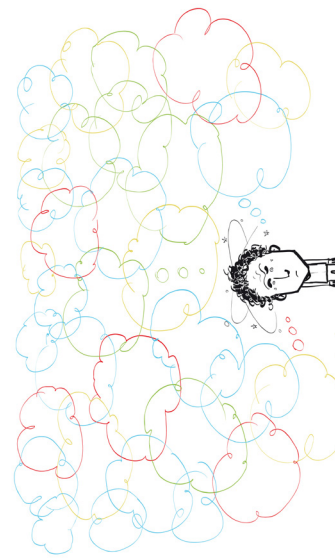
DIRK SCHIPPEL



KONTAKT UND WAS KÖNNEN WIR FÜR SIE TUN?

Ihr nächster Schritt: Senden Sie uns eine E-Mail mit Ihren Wünschen oder rufen Sie uns an – wir erstellen Ihnen gern ein unverbindliches Angebot.

Wir freuen uns, auch Sie bei Ihren Zielen tatkräftig zu unterstützen!



Dirk Schippel
Brolingstraße 51
23554 Lübeck

Telefon 0451 / 98 96 97 4
info@dirk-schippel.com
www.dirk-schippel.com