MARKUS POHLE | STRESSMANAGEMENT

TRAININGSKATALOG

Trainings, die den Arbeitsalltag spürbar entlasten

10 Trainings für Mitarbeitende und den Führungskreis



Markus Pohle
B.Sc. Psychologe · Business Trainer

markuspohle.coach
Stand: Oktober 2026

SO ARBEITEN DIE TRAININGS

Jedes Training wird nach einem Vorgespräch auf Ihren Betrieb zugeschnitten

In diesem Katalog finden Sie Trainings für Mitarbeitende und den Führungskreis zu Stress, Resilienz, Kommunikation und gesunder Führung. Jedes Training findet vor Ort im Rhein-Main- und im Rhein-Neckar-Gebiet oder online statt und wird nach einem Vorgespräch auf Ihren Betrieb zugeschnitten. Die Beschreibungen zeigen, was möglich ist.

4 Stunden
je Training

bis 14 Teilnehmende
im Führungskreis bis 8

vor Ort oder online
im Rhein-Main- und im Rhein-Neckar-Gebiet

auf Deutsch
alle Trainings

ABLAUF

In vier Schritten vom ersten Gespräch zum Training

SCHRITT 1

Erstgespräch

Im kostenfreien Erstgespräch schildern Sie in 30 Minuten, was Ihnen im Team auffällt, und erhalten eine Einschätzung: ein einzelnes Training, das Trainingspaket oder ein Impulsvortrag.

SCHRITT 2

Vorgespräch und Zuschnitt

Sie wählen die Themen; im Trainingspaket kann Ihr Team mitentscheiden. Im Vorgespräch klären wir, was Ihr Team gerade beschäftigt, und ich passe das Training an Ihren Betrieb an.

SCHRITT 3

Training

4 Stunden mit viel Übung, vor Ort oder online. Arbeitsblätter erhalten alle Teilnehmenden.

SCHRITT 4 · IM TRAININGSPAKET

Zwischenbericht und Abschluss

Im Trainingspaket folgen ein Zwischenbericht und ein Abschlussgespräch mit der Geschäftsführung.

FÜR MITARBEITENDE

Acht Trainings setzen dort an, wo der Arbeitsalltag belastet

Je 4 Stunden · bis 14 Teilnehmende · vor Ort oder online

TRAINING 1

Stressmanagement: Gelassen bleiben, wenn es eng wird

Ihr Team erkennt, was Stress auslöst, und erprobt Wege, ihn zu senken: bei den Belastungen selbst, in den eigenen Gedanken und in der Erholung. Angelehnt an das Programm „Gelassen und sicher im Stress“, als kompakte Halbtagsfassung.

Mehr zum Stressmanagement-Seminar →

TRAINING 2

Resilienz: Rückschläge besser verkraften

Ihr Team übt, Rückschläge, Kritik und Veränderung mit klarem Kopf einzuordnen: Denkfallen erkennen, die Lage realistisch einschätzen, eigene Stärken nutzen. Mit Methoden aus der kognitiven Verhaltenstherapie.

Mehr zum Resilienztraining →

TRAINING 3

Entspannungstraining: Verfahren kennenlernen, die beim Abschalten helfen

Ihr Team probiert die bewährten Verfahren selbst aus, darunter: Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Atemtechniken, Achtsamkeit wie Bodyscan und Meditation. Jede Person findet heraus, was zu ihr passt, und nimmt eine Übung für den Alltag mit.

TRAINING 4

Psychische Gesundheit im Team: Anzeichen erkennen und gut reagieren

Ihr Team erfährt, woran man psychische Belastung bei sich und anderen früh erkennt und wie man jemanden anspricht, ohne zu bedrängen. Mit klaren Grenzen: was Kolleginnen und Kollegen tun können und wann fachliche Hilfe nötig ist.

Passend dazu: Vorlage Fürsorgegespräch →

FÜR MITARBEITENDE

Vier weitere Trainings stärken Zusammenarbeit, Fokus und gesunde Routinen

Je 4 Stunden · bis 14 Teilnehmende · vor Ort oder online

TRAINING 5

Kommunikation im Team: Klar ansprechen, Konflikte früh klären

Ihr Team übt, Anliegen klar und respektvoll anzusprechen und Rückmeldung so zu geben, dass sie ankommt. Eine Teamübung zeigt, wie Missverständnisse entstehen und wie man sie früh auflöst.

TRAINING 6

Selbst- und Zeitmanagement: Prioritäten klären, konzentriert arbeiten

Ihr Team ordnet seine Aufgaben nach Wichtigkeit, plant realistisch und vereinbart feste Zeiten für ungestörte, produktive Arbeit. Danach weiß jede Person, was Vorrang hat, und Unterbrechungen im Arbeitsalltag werden seltener.

TRAINING 7

Digitale Balance: gesund arbeiten trotz ständiger Erreichbarkeit

Ihr Team klärt, welche Erreichbarkeit wirklich nötig ist, und vereinbart Regeln für E-Mail, Chat und Feierabend. Ein Schwerpunkt ist das Homeoffice: Arbeit und Privates trennen, Pausen machen, die erholen, und nach Feierabend abschalten (Digital Detox im Alltag).

TRAINING 8

Gesunde Gewohnheiten: Motivation, die im Alltag hält

Jede Person klärt, was ihr wirklich wichtig ist, und übersetzt ein Vorhaben in Wenn-dann-Pläne, die nachweislich beim Dranbleiben helfen. In kleinen Gruppen beraten sich die Teilnehmenden gegenseitig, etwa zu Bewegung, Pausen oder Schlaf.

FÜR DEN FÜHRUNGSKREIS

Zwei Trainings helfen Führungskräften, Belastung früh zu erkennen und gut zu führen

Je 4 Stunden · bis 8 Teilnehmende · vor Ort oder online

TRAINING 9

Gesund führen im Kleinbetrieb: Belastung erkennen, gut führen

Für Inhaber, Geschäftsführung und Teamleitungen: wie Führung Belastung verstärkt oder abfedert, wie Sie ein Gespräch mit einer belasteten Person führen und was Sie an den Arbeitsbedingungen ändern können, auch wenn ein Teil des Teams im Homeoffice arbeitet.

Passend dazu: Vorlage Fürsorgegespräch →

TRAINING 10

Mitarbeitergespräche führen: Jahresgespräche, die entlasten

Für Inhaber, Geschäftsführung und Teamleitungen: Sie üben, Jahres- und Entwicklungsgespräche so zu führen, dass Belastungen, Wünsche und Grenzen offen zur Sprache kommen. Mit Gesprächsleitfaden und Übungsgesprächen in Kleingruppen.

WEITERE MÖGLICHKEITEN

Ihr Thema ist nicht dabei?

Ihr Thema ist nicht dabei, oder Sie brauchen ein anderes Format? Ein neues Thema entsteht zum selben Preis von 790 € zzgl. USt.

Im Trainingspaket lassen sich Trainings für Mitarbeitende und für den Führungskreis mischen, zum selben Preis.

Impulsvorträge von 60 bis 90 Minuten

Sie planen einen Gesundheitstag, eine Betriebsversammlung oder ein Teamtreffen und suchen einen Vortrag? Ein Impulsvortrag setzt einen einzelnen Schwerpunkt, kompakt und zum Mitmachen, vor Ort oder online. Den Preis erhalten Sie auf Anfrage.

Themen für Impulsvorträge, zur Anregung

- Gesunder Schlaf
- Burnout vorbeugen
- Der innere Schweinehund
- Pausen, die wirklich erholen
- Kopfschmerzen vorbeugen
- Mental Load: wenn Beruf und Familie den Kopf füllen
- Psychologische Sicherheit im Team, für Führungskräfte
- Kurzfassungen der Trainings, etwa zu Stress, Resilienz, Entspannung oder Digitaler Balance

PREISE

Profitieren Sie vom Trainingspaket: drei Trainings mit Begleitung für 1.790 € statt 2.370 €

Sie können jedes Training einzeln buchen. Planen Sie drei Themen, ist das Trainingspaket die günstigere Wahl.

EINZELNES TRAINING

790 €

zzgl. USt.

- Ein Training aus dem Katalog, 4 Stunden
- Vor Ort oder online
- Vorgespräch und Zuschnitt auf Ihren Betrieb

oder

Empfohlen

TRAININGSPAKET

~~2.370 €~~ **1.790 €**

zzgl. USt.

- Drei Trainings à 4 Stunden, vor Ort oder online
- Vorgespräch, Zwischenbericht und Abschlussgespräch mit der Geschäftsführung
- Ihr Team kann mitentscheiden: zum Beispiel wählt die Geschäftsführung fünf Themen vor, das Team wählt daraus drei
- Einladungstexte für Ihr Team inklusive

Inklusive Arbeitsblätter, exklusive Vortragsfolien.

> „Ich würde den Workshop wieder bei Markus buchen."
>
> Nina E., Inhouse-Workshop bei der Deutschen Zentrale für Tourismus, Google-Bewertung

Noch unsicher, was Ihr Team braucht?

Klärung · 990 € zzgl. USt.
Vorgespräch mit der Geschäftsführung, Gespräche mit bis zu 5 Mitarbeitenden, Ergebnisrunde mit Maßnahmenplan. Folgt binnen drei Monaten ein weiteres Angebot, werden 50 % des Preises angerechnet.

Gesamtpaket · ab 4.400 € zzgl. USt.
Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung, Workshop in zwei Gruppen, Trainings und Teamworkshops nach Ergebnis, Coaching für die Führung und Wirksamkeitskontrolle.

Alle Pakete und Preise: markuspohle.coach/angebote/ →



IHR TRAINER

Ein B.Sc. Psychologe und zertifizierter Kursleiter leitet die Trainings

Ich bin Markus Pohle. Nach dem Psychologiestudium habe ich drei Jahre in der Unternehmensberatung gearbeitet. Heute begleite ich Unternehmen mit Training und Beratung dabei, die Belastung im Team zu senken.

- ✓ B.Sc. Psychologe
- ✓ Zertifizierter Kursleiter für „Gelassen und sicher im Stress“
- ✓ Systemischer Berater
- ✓ Ersthelfer für psychische Gesundheit (MHFA)
- ✓ Seit 2022 Trainer, auch im Auftrag gesetzlicher Krankenkassen

ERSTGESPRÄCH

In 30 Minuten wissen Sie, welche Trainings zu Ihrem Team passen

Im kostenfreien Erstgespräch schildern Sie, was Ihnen im Team auffällt, und erhalten eine Einschätzung: ein einzelnes Training, das Trainingspaket oder ein Impulsvortrag.

Erstgespräch vereinbaren

Termin per QR-Code

Markus Pohle
c/o Happy Place
Rheinstraße 27
64283 Darmstadt

+49 174 600 54 08
markus@markuspohle.coach
markuspohle.coach

Vor Ort im Umkreis von etwa 100 km um Darmstadt, im Rhein-Main- und im Rhein-Neckar-Gebiet; online überall.