

Wir über uns

Die Deutsche Angestellten-Akademie ist seit mehr als 65 Jahren als gemeinnütziger Weiterbildungs-träger auf dem Sektor der beruflichen Aus-, Fort- und Weiterbildung tätig. Wir sind bundesweit mit rund 400 Standorten vertreten.

Alle Mitarbeiter*innen der DAA verfügen über eine langjährige fachliche und pädagogische Erfahrung. Die ständige Aktualisierung fachlicher sowie methodisch-didaktischer Kenntnisse und Fähigkeiten ist durch deren regelmäßige Weiterbildung gewährleistet.

Über 4 Millionen Menschen haben bis heute mit uns die Voraussetzungen für ihre berufliche Zukunft verbessert und sich weitergebildet.

Qualitätssiegel

Die Deutsche Angestellten-Akademie ist nach der AZAV (Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung) zertifiziert und zugelassen für die Durchführung von Maßnahmen der Arbeitsförderung.

Sie ist eine gemeinnützige Bildungseinrichtung. Sitz der Gesellschaft ist Hamburg.

Information und Beratung

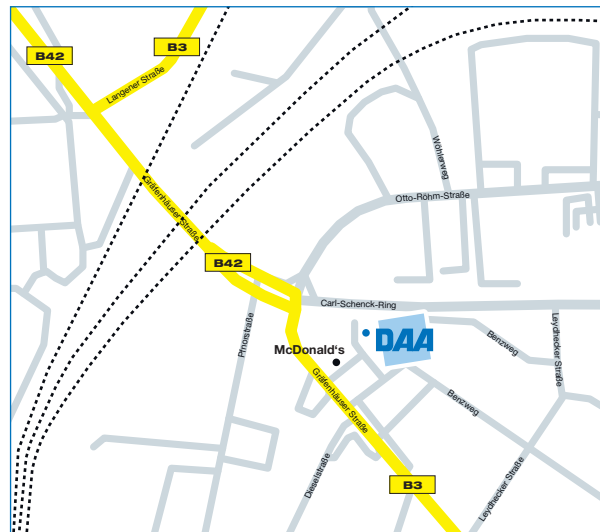
Deutsche Angestellten-Akademie DAA Darmstadt

Gräfenhäuser Str. 85
64293 Darmstadt

Ihr Ansprechpartner

Stephan Faust
Telefon 06151 – 8601739
E-Mail stephan.faust@daa.de

Ihr Weg zu uns



daa-rsh.de/darmstadt
Stand: 09/2025



Mental Health



Mental Health

Wer in die psychische
Stabilität seiner
Mitarbeitenden investiert,
sichert langfristigen
Erfolg und
Wettbewerbsvorteile.



Bildung schafft Zukunft.

Modulübersicht

Modul 1 „Sofort leicht!“

In diesem Workshop erlernen die Teilnehmer Methoden, um sich in stressigen, beruflichen Situationen oder in Momenten der Anspannung schnell zu regulieren und wieder in ihre Mitte zu finden.

Modul 2 „Konstant leicht“

Dieser Workshop vermittelt den Teilnehmern Handwerkszeug, um langfristig Entspannungs- und Zentrierungsmethoden in den Arbeitsalltag zu integrieren.

Modul 3 „Leben in Balance“

Ein Berufsleben ohne Rückschläge? Kaum denkbar. In diesem Workshop werden die wichtigsten Resilienschlüssel vorgestellt. Mit den dazugehörigen Übungen werden wertvolle Interventionen vermittelt, die in schwierigen, beruflichen Situationen für mehr Stabilität und Stärke sorgen können.

Modul 4 „Gedankenflügel entfalten“

„Ich bin nicht gut genug.“ – „Andere werden immer bevorzugt.“ – „Ich muss immer mehr leisten als meine Kollegen.“ Viele kennen solche und ähnlich einschränkende Gedanken. In diesem Workshop können wir den Glaubenssätzen Flügel verleihen und sie positiv umwandeln.

Modul 5 „Stark denken – stark handeln“

In diesem Workshop erlernen die Teilnehmer, welche Macht die eigenen Gedanken auf ihren Arbeitsalltag haben können und wie man diese positiv für sich nutzen kann. Mit praktischen Interventionen, die ein Mindset positiv erweitern, bekommen die Teilnehmer wertvolles Wissen, um den Tag positiv zu gestalten. Stark denken - stark handeln.

Modul 6 „Aus inneren Quellen schöpfen“

In diesem Workshop betrachten wir die Wechselwirkungen von Selbstwert, Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz. Im Praxisteil werden wertvolle Impact-Techniken vermittelt, um die individuellen Gestaltungsmöglichkeiten aufzuzeigen und diese in den Arbeitsalltag zu integrieren.



Zeit & Dauer

Basismodul ein Arbeitstag, Vertiefungskurs zwei Arbeitstage.

Kosten

Die Kosten pro Modultag betragen 1000,-€ zuzüglich MwSt.

Alle Workshops sind als Basismodul sowie als Vertiefungskurs buchbar.

Termine

nach Absprache