

# MENTAL GESUND BLEIBEN

Im Herbst startet mit der Sycademy eine neue Online-Akademie für Resilienztraining und Burnout-Prävention.

Aufgrund physischer und psychischer Belastungen durch den Arbeitsalltag gewinnen Themen wie mentale Gesundheit, Burnout-Prävention und Resilienztraining zunehmend an Bedeutung. Einer Umfrage des Jobportals [karriere.at](https://www.karriere.at) zufolge geben rund zwei Drittel der Befragten an, dass das Thema psychische Gesundheit in ihrem Unternehmen jedoch kaum bis gar nicht thematisiert wird. Aber wie kann man sich als Mitarbeiter:in schnell und einfach Hilfe holen, auch zwischendurch, direkt am Computer, ohne zu einem Präsenz-Coaching zu gehen? Codeversity und die European Systemic Business Academy (E.S.B.A.) starten dafür ab Herbst in der DACH-Region eine neuartige Lösung: die Sycademy ([www.sycademy.com](https://www.sycademy.com)). Sie ist eine Online-Akademie für systemische Teamentwicklung, Coaching und Leadership-Training. Die digitalen Plattformen bieten eigens entwickelte Trainings- und Weiterbildungsformate zu Themen wie mentale Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Resilienz und Burnout-Prävention. Sie unterstützen Teams, Unternehmen und Organisationen dabei, leichter an digitalen Coachings teilzunehmen und langfristig davon zu profitieren.

## SYSTEMISCHE ONLINE-AKADEMIE ALS INNOVATION AM WEITERBILDUNGSMARKT

In den letzten Monaten hat das Wiener Ed-Tech-Start-up Codeversity gemeinsam mit Lisa Tomaschek, bekannter Coach und Leiterin des Departments für Burnout-Prävention und Resilienztraining bei der E.S.B.A., das erste Micro-learning-Format „Mental Espresso“ und vier weitere Themengebiete entwickelt. In den nächsten Monaten wird das Angebot um eigene Weiterbildungsformate für Team- und Persönlichkeitsentwicklung, Führungskompetenzen und Work-Life-Balance erweitert.

„Die E.S.B.A. bietet seit mehr als drei Jahrzehnten Einzelpersonen, Teams und Unternehmen postgraduale Lehrgänge und Coachings zu Themen wie Leadership-Development, Persönlichkeitsentwicklung, Burnout-Prävention, Resili-



V.l.n.r.: Dr. Michael Tomaschek, Dipl.-Ing. Daniel Kalbeck und Dr. Lisa Tomaschek



Steigende Belastungen im Berufs- und Privatleben stellen viele vor große Herausforderungen.

enz und Gesundheitsförderung. Die Pandemie hat die Ansprüche an die Vermittlung der Inhalte stark verändert. Mit Codeversity haben wir einen extrem innovativen Entwicklungspartner für digitale Wissensvermittlung gefunden und freuen uns, gemeinsam neue virtuelle Wege des Coachings und Trainings zu gehen“, sagt Michael Tomaschek, Management Trainer, Obmann des Austrian Coaching Council ACC und Geschäftsführer der E.S.B.A.

#### **WEIT MEHR ALS VIDEO-COACHINGS**

„Sämtliche Ausbildungsformate verbinden die Stärken der Digitalisierung mit jenen des Individual-Coachings und der Gruppenarbeit: Sie kombinieren aufwendig produzierte Videos, interaktive Elemente mit komprimierten Wissensseinheiten und praktischen Übungen und erlauben den aktiven Austausch zwischen Teilnehmer:innen und Coaches. Sie werden um hilfreiche Werkzeuge wie Guidelines, Reader zum Mitnehmen und Mental-Poster erweitert

und bieten den Mitarbeiter:innen damit ein weitaus umfassenderes und wirkungsvolleres Weiterbildungsformat als beispielweise Live-Video-Coaching-Formate“, erläutert Daniel Kalbeck, Gründer und Geschäftsführer von Codeversity. Auf diese Weise können die Inhalte

#### **INFO-BOX**

##### **Über Codeversity**

Codeversity ist ein Wiener Softwareanbieter für hochflexible, skalierbare und adaptive Lernplattformen, Weiterbildungslösungen für Corporate Education und digitale Akademien zur Umsetzung von betrieblichen sowie akademischen und privaten Aus- und Weiterbildungsangeboten. Ziel von Codeversity ist, aktive Wissensvermittlung und lebenslanges Lernen didaktisch effektiv, nachhaltig und selbstbestimmt über digitale Medien und Kanäle zu ermöglichen.

**[www.codeversity.com](http://www.codeversity.com)**

Fotos: Leon Kalbeck (1), pexels/David Garrison (2)



Die Sycademy bietet Trainings- und Weiterbildungsformate zu Themen wie mentale Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Resilienz und Burnout-Prävention.

möglichst vielen Menschen auch zeitversetzt bereitgestellt werden. Die verschiedenen Ausbildungszyklen können sowohl in Gruppen als gemeinsames Erlebnis als auch individuell und selbstbestimmt erarbeitet werden.

### „MENTAL ESPRESSO“ FÜR DEN KICK ZWISCHENDURCH

Das erste kuratierte Microlearning-Format der Sycademy namens „Mental Espresso“ widmet sich ganz der Entwicklung mentaler Resilienz, Leistungsfähigkeit und Ausgeglichenheit von Mitarbeiter:innen und Führungskräften. „Die Stärkung des Einzelnen und seiner mentalen Resilienz ist besonders wichtig, um die wichtigste Ressource von Unternehmen zu fördern: die Mitarbeiter:innen. Das Coaching-Format ‚Mental Espresso‘ liefert dafür die notwendigen Grundlagen. Dank der digitalen Möglichkeiten ist es spezifisch an die Anforderungen der Unternehmen und des Einzelnen angepasst und dennoch besonders in großen Betrieben mit

hohen Mitarbeiter:innenzahlen individuell einsetzbar. Es ist damit ein zentraler Baustein der aktiven Burnout-Prävention und Mitarbeiter:innenförderung“, erläutert Lisa Tomaschek, Mitbegründerin des Instituts für Burnout Prävention und Stressmanagement. ■

#### INFO-BOX

##### Über E.S.B.A.

Seit fast drei Jahrzehnten vermittelt die E.S.B.A. Business-Coaching-Kompetenzen in Lehrgängen auf höchstem Niveau mit den originalen Entwicklern der systemischen, narrativen und analytischen Methoden. Mit den Schwerpunkten Coaching, Leadership Development und Persönlichkeitsentwicklung ermöglicht und fördert sie die individuelle Potenzialentfaltung, um als Führungskraft, Consultant oder persönlich privat und beruflich erfolgreich zu sein.

[www.esba.eu](http://www.esba.eu)