

# Factsheet

## Unser Mindset, unsere Grundhaltung

Caritas GROW ist mehr als nur ein betriebliches Gesundheitsmanagement. Die Grundlage für unsere Angebote bildet die positive Psychologie. Ein professionelles Trainer-Team ermöglicht es Ihnen, Ihre Entwicklungspotenziale noch besser zu nutzen. Gestalten Sie Ihre persönliche Arbeitswelt aktiv mit – auch Ihrer Gesundheit zuliebe.

Wir bieten hohe Qualität zu vernünftigen Preisen – aus der Praxis für die Praxis. Sie erhalten wissenschaftlich fundierten Input – sympathisch, leicht verdaulich und interessant-inspirierend aufbereitet.

Es erwartet Sie eine modularisierte Angebotspalette. Die Entwicklung von Menschen und Systemen professional zu begleiten und zu unterstützen, ist unser Kernauftrag. Menschen zu den besten ihrer Möglichkeiten verhelfen ist unser Antrieb.



**Dr. Stefan Gerhardinger**  
*Leiter der Stabsstelle  
Betriebliches Gesundheitsmanagement*



**Zirngibl Sarah**  
*Teamassistentin und Verwaltung*

## Unsere Zielsetzung

- ✓ Das psychologisch gesunde Unternehmen
- ✓ Nachhaltige Investition in die Employability der Mitarbeitenden
- ✓ Verringerung von arbeitsbedingten Fehlbelastungen
- ✓ Verringerung gesundheitlicher Beschwerden und Steigerung des Wohlbefindens und der Kompetenz im Stressmanagement
- ✓ Verbesserung der Beziehung zu Kollegen und Vorgesetzten
- ✓ Entwicklung von Führungskompetenz
- ✓ Verbesserung des Wissens und der praktischen Fähigkeiten zu gesundem Verhalten in den Kontexten Betrieb und Freizeit
- ✓ Stärkung eines positiven Betriebsklimas
- ✓ Praktizierte Wertschätzung
- ✓ Erhöhung der Identifikation und Mitarbeiterbindung
- ✓ positives Arbeitgeberimage, Employer Branding



## Unser Service-Paket



### Mitarbeiterservice

- ✓ Minutenpsychologie
- ✓ Psychologische Erste Hilfe

### Verhältnisprävention

- ✓ Gefährdungsbeurteilungen, Arbeitssituationsanalysen
- ✓ Betriebliches Eingliederungsmanagement, Krankheitsrückkehrgespräche
- ✓ Employee Assistance Program

### Personalentwicklung - Qualifizierungsmaßnahmen

- ✓ Führungskräfte-Entwicklungsprogramm
- ✓ Workshop „Führungskompetenz-Booster“
- ✓ Weiterbildung betrieblicher Berater Sucht und psychische Gesundheit (Angebot der Caritas Suchthilfe)

### Personalentwicklung & Verhaltensprävention

- ✓ Workshop „Konfliktmanagement“
- ✓ Workshop „Wenn die Seele Hilfe braucht“
- ✓ Workshop „Burnout-Prophylaxe“
- ✓ Workshop „Mein besseres Ich – fit bleiben im Dschungel der Arbeitswelt 4.0“
- ✓ Workshop „Schwierige Mitarbeiter führen“
- ✓ Workshop „Psychische Belastungen am Arbeitsplatz“
- ✓ Workshop „Suchthilfe und Suchtprävention im Arbeitsleben“
- ✓ Workshop „Depressions-Check-up“
- ✓ Workshop „Entspannung“
- ✓ Workshop „Stress-Bewältigung“
- ✓ Workshop „Selbstbehauptung und Selbstsicherheitstraining“
- ✓ Workshop „Gesprächsführung“
- ✓ Workshop „Das ist doch Mist – Frustrationsquellen im Arbeitsalltag“
- ✓ Workshop „Mitarbeitergespräch“
- ✓ Workshop „Souverän moderieren und präsentieren“
- ✓ Workshop „Persönlichkeitsbildung – auf dem Weg zu mir“
- ✓ Workshop „Emotionsregulation“
- ✓ Workshop „Mental Health Ersthelfer“
- ✓ Workshop „Teamentwicklung“
- ✓ Vorträge zu allen Workshopthemen

### Individuelle Begleitung, Unterstützung und Hilfe

- ✓ Psychologische Erste Hilfe, psychologische Beratung
- ✓ Coaching
- ✓ Einzelsupervision

### Teamentwicklung

- ✓ Teamsupervision
- ✓ Teamtage zu Teambuilding und Teamentwicklung
- ✓ Zukunftswerkstatt

### Organisationsentwicklung

- ✓ Beratung und Begleitung bei der Etablierung von betrieblichem Gesundheitsmanagement und betrieblicher Gesundheitsfürsorge

## Ihr Feedback zu Inhouse Workshops 2024



Zusätzlich zu interaktiven Feedbackrunden am Ende jeder Veranstaltung bitten wir um anonymes Feedback anhand eines Feedbackbogens, worin die Qualität der Veranstaltung in 13 Fragen gemäß der Schulnoten 1 – 6 eingeschätzt werden soll. Durchschnittliche Bewertung unserer Veranstaltungen: **1,44**

## Unser Trainer-Team



**Dr. Stefan Gerhardinger**, Diplom Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut, Supervisor, Coach, Dozent am Ausbildungs-Institut für Verhaltenstherapie Regensburg, Selbsterfahrungsleiter für Suchttherapeuten (DGWS & IFT), Lehrauftrag an der OTH Regensburg



### **Bianca Günther**

Dipl.-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin, Schwerpunkt: Verhaltenstherapie, Psychoonkologie, Paartherapie, Dozentin am Ausbildungs-Institut für Verhaltenstherapie Regensburg



### **Christina Hanauer**

Dipl.-Psychologin, Betriebswirtin (IWW), Systemische Beraterin (DGSF), Psychologische Psychotherapeutin in Ausbildung, Lehrauftrag an der OTH Regensburg



### **Veronika Zwerger**

Psychologin M.Sc., Psychologische Psychotherapeutin  
Schwerpunkt: Verhaltenstherapie, Zusatzqualifikation in Gruppentherapie



### **Christian Kreuzer**

Dipl.-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut, langjähriger Leiter der Fachambulanz für Suchtprobleme Regensburg und des Referats Suchthilfe beim Caritasverband für die Diözese Regensburg



### **Silvia Prey-Weber**

Krankenschwester, Diplom-Sozialpädagogin (FH), Gesundheits-Ökonomin (VWA), Ausbildung zum Systemischen Coach



**Jana Schmidt**

Psychologische Psychotherapeutin, Psychoonkologin, Zusatzqualifikationen in Gruppentherapie und übende und suggestive Verfahren, Weiterbildung im Training sozialer Kompetenzen sowie ACT



**Sebastian Babl**

Psychologe M.Sc., Psychologischer Psychotherapeut in Ausbildung



**Astrid Dengler**

Master of Arts Supervision, Organisationsberatung & Coaching Dipl.-Sozialwirtin (FH) Feelgood Managerin (IHK), Mediatorin spezialisiert auf Kurzzeitcoaching zur Begleitung von Empowerment Prozessen mit PALO ALTO COACHING®



**Dr. Oliver Hauser**

Diplom-Psychologe, Anstaltspsychologe der Justizvollzugsanstalt Regensburg, Systemischer Berater, Systemischer Supervisor (SG)

## Unsere bisherigen Auftraggeber



Bistum Regensburg  
DiCV Regensburg: Fachberatung KiTa  
DiCV Regensburg: Ambulante und stationäre Altenhilfe  
Caritas Sozialstationen Regensburg  
Caritas Krankenhaus St. Josef Regensburg  
Caritas Krankenhaus St. Lukas Kelheim  
DiCV Augsburg  
DiCV Bamberg  
Caritasgemeinschaft Sozial- und Pflegeberufe  
Klett-Cotta Verlag, Klett-KiTa  
Fleet Events: Deutsche KiTa Leitungskongresse  
VHS Schwandorf  
Agentur für Arbeit Schwandorf  
Agentur für Arbeit Weiden  
Landratsamt Schwandorf  
Jugendamt Cham  
Kreisjugendamt Regensburg  
Uni-Klinikum Regensburg  
Bildungswerk Irsee  
Bundeswehrdienstleistungszentrum Bogen  
Polizei Oberpfalz  
Siemens Regensburg  
Bayerisches Landesamt für Statistik  
Klinikum Amberg  
Bundesanstalt für Immobilienaufgaben  
Medbo Regensburg

Wir konnten **2024** insgesamt über **3.000 Nutzer** versorgen

## **Ihre Entwicklungs-Perspektiven – mehr als nur eine Vision!**

Ihr  
Dr. Stefan Gerhardinger

**Caritasverband für die Diözese Regensburg e.V.**  
Von-der-Tann-Str. 7 - 93047 Regensburg  
Telefon: 0941 5021 225 - Telefax: +49 941 5021 360  
Mobil: 0175 3366928

E-Mail: [s.gerhardinger@caritas-regensburg.de](mailto:s.gerhardinger@caritas-regensburg.de)  
Web: [www.caritas-grow.de](http://www.caritas-grow.de)

## **Publikationen**



Gerhardinger, S. (1998). Die emotionale Belastung chirurgischer Patienten. Wirksamkeit psychologischer Operationsvorbereitung. S. Roderer Verlag, Regensburg.

Gerhardinger, S. (2018). Leiten – führen - steuern. Von der Betroffenheit zur Handlungssicherheit. Welt des Kindes, Heft 2, 2018, S. 29 - 31.

Gerhardinger, S. (2018). Von der Betroffenheit zur Handlungssicherheit. Leiten – führen - steuern, Teil 2. Welt des Kindes, Heft 3, 2018, S. 29 - 31.

Gerhardinger, S. (2020). Entwicklung der Therapeutenpersönlichkeit. Orientierungshilfen für Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten. Springer.

Gerhardinger, S. (2022). Wachsen und sich entwickeln bei der Caritas. Caritas Jahrbuch 2022, S. 227 – 229. Deutscher Caritasverband (Hrsg.).

Gerhardinger, S. (2023). Führungskraft 4.0. Wie Sie Ihren Führungsstil finden. Praxis Kitaleitung. Kompetenz für Führungskräfte. Klett-Kita GmbH.

Gerhardinger, S. (2023). Ein Apfel am Tag. Wie eine gute Gesundheitsvorsorge aussieht. Praxis Kitaleitung. Kompetenz für Führungskräfte. Klett-Kita GmbH.

Gerhardinger, S. (2024). Punktsieg durch Wohlgefühlmanagement. Neue Caritas, Ausgabe 7. Deutscher Caritasverband e.V.

Gerhardinger, S. & Doell, T. (2024). Minutenpsychologie. Entwicklungs-Booster zu ihrem besten Selbst in 52 Inspirationen. SIKa Verlag, Karlstadt.

Gerhardinger, S. & Doell, T. (2024). Workbook Seele. Entwicklungsschritte für die Seele. SIKa Verlag, Karlstadt.

Gerhardinger, S. (2025). Methoden der Teamentwicklung in der Kita. Aus der Praxis für die Praxis. Kita aktuell NRW. Wolters Kluwer, Carl Link Verlag. S. 4 – 7. (erscheint in Kürze)