

## MASTERING CRITICAL SITUATIONS II

### Umgang mit Stress und Belastung in komplexen Kontexten

<b>Ihr Profil</b>	Sie reisen und arbeiten in einem Land, das als unsicher gilt oder anfällig für gewaltsame Auseinandersetzungen ist? Sie arbeiten in politisch instabilen Regionen, Post-Konflikt-Ländern oder an Orten, die von terroristischen Anschlägen oder Naturkatastrophen bedroht sind? Denn durch optimale Vorbereitung vermindern Sie das Risiko und erhöhen Ihre Sicherheit!
<b>Ihr Nutzen</b>	Im Verlaufe des Trainings werden Sie sich der Faktoren bewusst, die ihren Arbeits- und privaten Alltag besonders in extremen Gefährdungslagen zu einer Belastungssituation machen können. Sie werden sensibilisiert für das frühzeitige Erkennen eigener Stressfaktoren und -symptome sowie für die von Anderen. Eigene Verhaltensmuster in belastenden Situationen werden Ihnen bewusst, ebenso wie Möglichkeiten, sorgsam mit Menschen in und nach Belastungssituationen umzugehen.
<b>Programm</b>	Im Fokus des 2,5 tägigen Trainings steht Ihr persönlicher Umgang mit belastenden Situationen und komplexen Krisen. Flexibel wird das Programm auf Ihren persönlichen Bedarf abgestimmt und baut auf Ihrem persönlichen „Stressverhaltensprofil“ von LIFO auf. Ziel ist es, Ihre individuelle Gestaltungskompetenz zur Bewältigung von anspruchsvollen Auslandseinsätzen zu erweitern. Eine empfehlenswerte Ergänzung zu diesem Training bietet das Training MASTERING CRITICAL SITUATIONS I: Sicherheitstraining
<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potentiell belastende Faktoren im Arbeits- und privaten Alltag in Krisenregionen</li> <li>• Formen und Auswirkungen von Stress, Krisen und Extremsituationen, Unterscheidung von chronischem versus akutem Stress</li> <li>• Individuelle Überprüfung und Weiterentwicklung der bisherigen Bewältigungsstrategien basierend auf Ihrem Stärkenprofil</li> <li>• Umgang mit Menschen in Ausnahme- und Belastungssituationen</li> <li>• Umgang mit Angst, Trauer und Hilflosigkeit nach traumatischen Erfahrungen</li> <li>• Leben und arbeiten in einer traumatisierten Gesellschaft</li> <li>• Grenzen des eigenen Handlungsspielraumes</li> </ul>
<b>Dauer</b>	2,5 Tage
<b>Methoden</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fallbeispiele/critical incidents</li> <li>• Kurzpräsentationen</li> <li>• Einzel, Paar- und Kleingruppenarbeit</li> <li>• Simulationen und Rollenspiele</li> </ul>

Dedicated to helping you grow beyond borders ...

bettina bräunl · management beyond borders

im zollhafen 24, 5. etage · d-50678 köln

fon +49 (0) 221 - 650 78 282 · mobil +49 (0) 173 - 71 730 71

www.bettinabraeunl.com · contact@bettinabraeunl.com