

# Unternehmenskrisen souverän gestalten

## Seminare



### Perspektiven

Bei dem Tagesworkshop werden den Teilnehmenden grundlegende Kenntnisse und praktische Werkzeuge vermittelt, die sie in Krisensituationen unterstützen. Die Teilnehmenden entwickeln ein tieferes Verständnis für Krisen. Sie erhalten praxistaugliche Modelle, Werkzeuge und Strategien zur Förderung der mentalen Gesundheit und zur frühzeitigen Wahrnehmung von Krisensignalen. Sie stärken ihre eigene Reflexionsfähigkeit und bauen Sicherheit im Umgang mit schwierigen Situationen auf.

### Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an alle Mitarbeitenden und Personen sämtlicher Berufsgruppen, die ihre Kompetenz im Umgang mit Krisensituationen und mentaler Gesundheit stärken möchten. Die Teilnehmenden suchen praxisnahe Werkzeuge zur frühzeitigen Erkennung von Krisensignalen und wollen ihre Reflexionsfähigkeit sowie Sicherheit im Umgang mit belastenden Situationen ausbauen. Offenheit für Selbstreflexion und der Wunsch nach nachhaltiger Resilienzförderung zeichnen die Zielgruppe aus.

### Inhalt

Wahrnehmung von Krisen: unterschiedliche Reaktionen und Bewältigungsstrategien  
Krisen als Herausforderung und Chance: persönliche und organisationale Entwicklungsmöglichkeiten  
Biografiearbeit: Krisen wertschätzen und wertschöpfend nutzen  
Krisenpotenziale erkennen: Ambivalenzen in Bezug auf Werte und Motive  
Distress und Eustress: Komfortzonenmodell und Stressdynamiken  
Schutzfaktoren mentaler Gesundheit in Krisensituationen

### Alle Termine

Gerne berate ich Sie  
am Standort  
Regensburg  
Gewerbepark:

Birgit Röhl

☎ 0941 409257-120

✉ roehl@ihk-  
wissen.de

Gerne berate ich Sie  
am Standort  
Regensburg  
Gewerbepark:

Andrea Stieber

☎ 0941 409257-450

✉ stieber@ihk-  
wissen.de

Gerne berate ich Sie  
am Standort Weiden:

Evelin Gabriel

☎ 0961 398982-222

✉ gabriel@ihk-  
wissen.de