

## Gut durch Krisen kommen

Krisensituationen fordern einen immer wieder zu Veränderungen, zum Umdenken, zum Neudenken. Dieses Seminarangebot soll Sie dabei unterstützen, gut durch Krisen zu kommen.

Die drei Faktoren des Salutogenese Konzepte von Aaron Antonovsky sind eine Grundlage, um gut durch Krisen zu kommen- Die Verstehbarkeit: Sie erhalten Informationen über die Ursachen und den typischen Verlauf von Traumata und Krisen. Die Handhabbarkeit: es geht darum, die Herausforderungen und Probleme mit den vorhandenen Ressourcen bewältigen zu können – praktische Lösungswege werden erarbeitet. Die Sinnhaftigkeit: Werte, Normen, Überzeugungen, die dem Leben Sinn geben, unabhängig von der aktuellen Krisensituation.

Eine Zusammenarbeit auf Augenhöhe ist mir wichtig, das miteinander und voneinander Lernen wird praktiziert und Humor und Lachen ist dabei auch erlaubt.  
Humor ist übrigens ein wichtiger Faktor, um gut durch Krisen zu kommen – wir werden auch daran arbeiten.

## Ihr Mehrwert

- Sie erhalten Informationen über den Verlauf von Krisen
- Sie erhalten Ideen zur Krisenbewältigung
- Sie lernen persönliche Stärken und Ressourcen kennen

## Inhalte

- Phasen von Krisen
- Sehnsuchtsziele und Restriktionen
- Ideen für Krisenbewältigung erarbeiten
- Persönliche Stärken und Potentiale erkennen

## Methode

- Kurzreferate, Diskussion, Erfahrungsaustausch, Kollegiale Beratung

## Zielgruppe

- Alle Mitarbeiter\*innen, die neugierig darauf sind zu erfahren wie Sie konstruktiv und lösungsorientiert mit Krisen umgehen können und auch zu erkennen welche Chancen Krisen beinhalten.