

## ● Seminar – Der richtige Umgang mit Krisen

Sensibilisieren Sie sich und ihr Team gemeinsam für Krisen und steigern Sie das geistige, psychische und physische Wohlbefinden.

In diesem Workshop lernen Sie den Umgang mit Krisensituationen und lernen Strategien kennen, um den Turnaround einzuläuten. Dazu gehören Resilienz-, Achtsamkeits- und Körperübungen.

Sie kennen die Abgrenzung von Coaching und Kriseninterventionen in den Themenfeldern und der Herangehensweise. Ein wichtiger Teil des Workshops ist die Auseinandersetzung mit Emotionen, Trauma, Trauer, Ethik, Schuldgefühlen Ritualen und Symbolen.

Sie lernen den Umgang mit der eigenen Psychohygiene und die kennen die Abgrenzung, Triage oder Zusammenarbeit mit Fachpersonen oder Fachstellen.

Dazu gehört eine kurze Online-Vorbereitung durch jeden Teilnehmer. Fakultativ kann nach Workshop-Abschluss auch ein Online-Coaching (1.5 Std) pro Person gebucht werden, um das Thema abzurunden.

### ● Über Powermanagement

Seit der Gründung im Jahre 2001 führt die Powermanagement GmbH regelmässig Seminare zum Thema «Umgang mit schwierigen Situationen» durch. Die Herangehensweise der Powermanagement GmbH wird vom Markt als sehr innovativ wahrgenommen. Weitere Informationen über Powermanagement, Franziska Bischof und Felix Jäggi finden Sie [hier](#).



### ● Das müssen Sie zu diesem Angebot wissen:

- Dauer des Seminars: 2 Tage, durchführbar als einzelne Tage oder am Stück
- Gruppengrösse maximal 12 Personen
- Durchführung in deutscher Sprache

### ● Preise

- Seminarkosten: ab Fr. 5600.00 (pro Gruppe, inklusive Online-Vorbereitung)
- Raummiete und Verpflegung für gesamte Kursdauer - mit Schlussapéro am 2. Tag: Fr. 239.00 (pro Person)
- Fakultativ: Online-Coaching nach Ende des Workshops Fr. 270.00 pro Person

Nutzen Sie auch die Möglichkeit und übernachten Sie mit Ihrer Gruppe im hauseigenen Hotel vom Coop Tagungszentrum. Mit einem auf Sie abgestimmten Abendessen und interessanten Gesprächen wird Ihr Seminar zum nachhaltigen Erfolg.

### ● Weitere Seminarangebote von Powermanagement

- Seminar Stressmanagement ([Link](#))
- Seminar Konfliktmanagement ([Link](#))

● **Informationen und Buchung**

Sind Sie an diesem Seminar interessiert? Das Team vom Coop Tagungszentrum berät Sie kompetent und macht Ihre Wünsche möglich.

Coop Tagungszentrum  
Seminarstrasse 12-22  
4132 Muttenz  
Tel. 061 466 11 11  
Tagungszentrum@coop.ch

