

# Umgang mit stark belasteten Mitmenschen

Die heutige schnelllebige Welt fordert uns in vielerlei Hinsicht. Manchmal fühlen wir uns den vielschichtigen Herausforderungen nicht mehr gewachsen. In der heutigen VUKA-Welt (volatil, unsicher, komplex, ambivalent) gilt es, unseren Umgang mit allerlei Menschen zu reflektieren. Es geht darum, Signale frühzeitig zu erkennen und anzusprechen sowie Menschen, die aus der Balance geraten sind, wieder aufzufangen. In diesem Seminar wird die Sensibilität der Teilnehmenden für die Erkennung von Frühwarnsystemen gestärkt. Die Teilnehmenden erhalten wertvolle Tipps im Umgang mit stark belasteten Mitmenschen.

## Zielgruppe

Führungskräfte oder Personalentwickler

- verstehen die mentalen, körperlichen und kognitiven Auswirkungen von Dauerstress
- unterscheiden zwischen Stressauslösern und Stressverstärkern
- kennen die Stufen des Burnout-Zyklus und mögliche Regenerationsschritte
- reflektieren den Umgang mit Menschen, die stark belastet sind
- lernen Beobachtungen auf eine tragbare Weise zu kommunizieren

**Dozentinnen**      Katrin Adler  
                             Madeleine Blouin  
                             Tanja Hofstetter

Sind Sie daran interessiert, Ihren Marktvorteil durch gezielte Weiterbildungen auszubauen? Kontaktieren Sie uns für ein unverbindliches Gespräch. Wir passen unsere Angebote gerne Ihren spezifischen Bedürfnissen an.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

**Kontakt**                      [office@time2change.ch](mailto:office@time2change.ch) oder 079 484 04 04 (Katrin Adler)

