

Kolleg:in in Not

1 ganzer oder
2 halbe Seminartage

Auf den Schultern vieler Mitarbeiter: innen lastet mehr, als im Arbeitsalltag sichtbar wird.

Belastende private Situationen, ungelöste Konflikte, emotionale Erschöpfung oder psychische Krisen wirken sich direkt auf Motivation, Leistungsfähigkeit und Teamdynamik aus.

Mit diesen Lasten kommen Menschen in die Arbeit – und treffen dort auf Führungskräfte oder Kolleg:innen, die zwar empathisch sind, aber oft nicht wissen: **Wie gehe ich mit dieser Situation um, ohne zu überfordern oder zu resignieren?**

Ideen, Orientierung und **konkrete Handlungsanleitungen** – das ist es, was im Seminar „Kolleg:in in Not“ vermittelt wird.



Behandelte Themen:

- Das Nervensystem als Basis - Konzepte der Polyvagaltheorie
- Die 4 Grundbedürfnisse des Menschen
- Bindung und Autonomie als die 2 Pole im menschlichen Sein
- Bindungstypen und ihre Entstehung
- Krise - Trauma - Suizidalität
- 4 Schritte des Tröstens
- Erste Hilfe bei Krisen
- Umgang mit traumatisierten Menschen

Das Seminar wird ergänzt durch praxisnahe Übungen, die direkt im Arbeitsumfeld eingesetzt werden können. Die Teilnehmer:innen erhalten zudem **Arbeitsunterlagen, Merkblätter und Checklisten** zur sofortigen Anwendung.

Ein wertvoller Beitrag zur **psychischen Gesundheitsprävention**, zur Reduktion von Krankenständen und zur **Stärkung der Mitarbeiterbindung**.



Information und Buchung

Hannes Baptist BA

goldgelb Service und Beratungs GmbH

Bierbaumstrasse 25

8075 Hart bei Graz

m: willkommen@goldgelb.at

t: 0676 848 973 333



goldgelb
Beratung und Coaching

