

Corona – Schock: Stress, Schock und Trauma verstehen, um handlungsfähig zu bleiben

In akuten Schocksituationen gibt es psychische und biologische Reaktionsmuster, die tief in uns angelegt sind. Sie ermöglichen uns, handlungsfähig zu bleiben und uns trotz großem Stress in der Situation zu bewähren. Um diese Ressourcen zu nutzen, hilft es, Informationen über die Prozesse, die jetzt in Körper und Seele ablaufen, zu haben.

- Stressprozesse und -nutzen
- Phasen der Schock- und Traumabewältigung
- Körperliche und psychische Reaktionen
- Bewährte Hilfen

Anna Basse bringt in diesen Workshop Erfahrung aus langjährigen, aktiven Kriseneinsätzen und –Trainings und ihre Kompetenz als zertifizierter Business Coach mit. Auf dieser Basis werden die Teilnehmerinnen ihr Wissen vertiefen und dadurch bessere Widerstandskraft in der aktuellen Situation gewinnen.

Referentin:

Anna Basse, zertifizierter systemischer Business-Coach und Teamcoach,
Trainerin für Integration, Ausnahme- und Krisensituationen, Königstein am
Taunus

Hinweis

Diese Veranstaltung kann als Online-Vortrag (60 – 90 Min.) angeboten werden.