



# PsyCris



## Stress Management Training für Krisenmanager

Wünschen Sie sich gelassener zu werden, schwierige Situationen leichter zu meistern und Ihre Widerstandsfähigkeit und die Ihres Teams zu steigern?

PsyCris ("Psycho-Social Support in Crisis Management") ist ein von der Europäischen Kommission gefördertes internationales multidisziplinäres Projekt zur Verbesserung der psychosozialen Unterstützung im Krisenmanagement.

**Weitere Informationen:** <http://psycris.eu>

Im Rahmen dieses Projektes wird ein speziell für Krisenmanager entwickeltes Training zum Stressmanagement angeboten. Krisenmanager sind häufig mit besonders belastenden Bedingungen wie menschlichem Leid, großer Verantwortung und schnellem Handeln unter Zeitdruck konfrontiert. Um diesen anspruchsvollen Aufgaben gerecht zu werden ist ein erfolgreicher Umgang mit berufsspezifischen Herausforderungen unabdingbar.

Nach einem persönlichen Trainingstag in einer Gruppe findet ein vierwöchiges Online-Training auf einer Plattform statt. Neben der Wissensvermittlung geht es vor allem um das praktische Umsetzen des Gelernten anhand von Übungen. Zudem wird der Austausch in Foren angeregt. Das Training endet mit einer Gruppensitzung. Das gesamte Training wird von erfahrenen Krisenmanagern und Psychologen begleitet.

**Zielgruppe:** Krisenmanager bei Feuerwehr, Polizei, Katastrophenschutz, Rettungsdienst etc. im deutschsprachigen Raum

**Wann?** Freitag, 15.01.2016, 09-16:30 Uhr  
Freitag, 12.02.2016, 09-16:30 Uhr

**Wo?** Bildungshaus Schloss Puchberg, Puchberg 1, A-4600 Wels

**Trainer:** Dr. Christine Adler, Projektkoordinatorin PsyCris, LMU München  
Prof. Léon Kraus, Instruktor Protection Civile Luxembourg  
Alexandra Tietz, Wissenschaftliche Mitarbeiterin, LMU München

This project has received funding from the European Union's Seventh Framework Programme for research, technological development and demonstration under grant agreement no 312395.



### Das Training zum Stressmanagement ...

- basiert auf Forschungsergebnissen und Umfragen mit Krisenmanagern,
- beinhaltet abwechslungsreiches multi-mediales Lernen (u.a. webbasierte Lernplattform),
- dient der Vernetzung von Krisenmanagern.

### In diesem Training lernen Sie ...

- Ihre eigenen Stressmuster und die Ihres Teams zu erkennen („Was löst bei mir Stress aus und wie gehe ich bislang mit Stress um?“, „Welche Bedingungen und Situationen in Krisensituationen fordern mich und mein Team besonders heraus?“).
- Ihre Fähigkeiten zur Stressbewältigung zu optimieren („Welche hilfreichen Strategien kann ich anwenden in besonderen schwierigen Situationen?“).
- Ihre kommunikativen Fähigkeiten und Führungskompetenzen zu stärken („Wie gelingt es mir in schwierigen Situationen mit Betroffenen und Mitwirkenden zu kommunizieren?“, „Wie kann ich bei Konflikten erfolgreich kommunizieren?“).

### Module:

1. Stress und Stressauslöser im Krisenmanagement
2. Strategien zur Stressbewältigung im Krisenmanagement
3. Kommunikation und Führungskompetenz

**Information und Anmeldung:** [alexandra.tietz@psy.lmu.de](mailto:alexandra.tietz@psy.lmu.de)