

## Wendepunkt Krise

Persönliche Krisen erkennen und handlungsfähig bleiben

### **Kernthemen:**

Wie entstehen persönliche Krisen? • Warum Emotionen am Arbeitsplatz eskalieren • Human Energy - der unsichtbare Mitarbeiter • Krise als Chance verstehen • Die Rolle der Führungskraft für das Team • Akute Notfälle souverän meistern

### **Zielgruppe:**

Fach- und Führungskräfte, die auch bei persönlichen Krisen eines Mitarbeiters ihr Team souverän führen wollen. Menschen, die den Mut haben für den Einzelnen und das Team einzustehen. (max. 12 Teilnehmer)

### **Inhalt:**

Persönliche Krisen gehören genauso zum Leben wie Erfolge und Niederlagen. Krisen sind nicht planbar und allein das macht sie schon unsympathisch. Doch bei differenzierter Betrachtung der Ursachen und Folgen hat jede Krise auch das Potential für Wachstum und neue Chancen.

Jeder Mensch erlebt früher oder später eine persönliche Krise. Der eine nutzt sie als Sprungbrett und traut sich neue Wege zu gehen, der andere geht in die Knie und kommt ohne fremde Hilfe oft nicht mehr auf die Beine.

Führungskräfte haben hier eine ganz besondere Position. Sie müssen nicht nur, wie jeder Mensch, ihre eigene Krise verstehen und handhaben, sie müssen darüber hinaus auch erkennen, wann ihre Mitarbeiter betroffen und gefährdet sind. Jede Krise ist so individuell wie der Mensch, der sie erlebt. Dennoch gibt es grundsätzliche Aspekte, die uns alle betreffen und Krisen auslösen können. Es geht um die Entstehung von Krisen und vor allem um den gesunden Umgang mit ihnen. Prävention, ein guter Background und ein intaktes Community-Denken im Team unterstützt den Betroffenen, bevor er das Unternehmen verlässt.

### **Format:**

Dieses 1-Tagesseminar eignet sich sowohl für Bildungszentren und offene Gruppen, als auch für Inhouse-Veranstaltungen, ganz gezielt ausgerichtet auf die individuellen Bedürfnisse des Teams.

Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie mich bitte an. Selbstverständlich ist es möglich, die inhaltlichen Schwerpunkte Ihren Wünschen entsprechend anzupassen und ein individualisiertes Angebot zu erstellen. Vielen Dank für Ihr Interesse.

**Jutta Hellermann**  
Mediation • Coaching



- **Emotionen** sind wie Chili, er gibt den Dingen die Schärfe und bei offenen Wunden brennt er wie Feuer.
- **Empathie** ist wie Honig, er gleicht die Schärfe aus und heilt.
- **Emotionale Intelligenz** ist trainierbar und die Basis für einen ehrlichen Umgang mit Emotionen - den eigenen und denen Anderer.

### Meine Aufgabe

Als Mediatorin baue ich Brücken zwischen Konfliktparteien und unterstütze sie dabei, eigenverantwortlich nachhaltige Lösungen zu erarbeiten. Das gelingt nur dann, wenn die Beteiligten in der Lage sind, ihre Bedürfnisse und Emotionen offen, ehrlich und angemessen zum Ausdruck zu bringen.

Als Persönlichkeitstrainer sehe ich genau dort meinen Ansatz. Ich vermittele den Teilnehmern meiner Trainings, wie Emotionen entstehen und welche Auswirkungen diese auf das eigene Energie-System haben. Wer das versteht, kann mit den eigenen Emotionen und der Human Energy in Partnerschaft und Beruf viel besser agieren. Ich bezeichne das mit einem Augenzwinkern als aktiven Umwelt-Schutz und präventives Konfliktmanagement.

### Mein Motto: „Lebe Deine eigenen Lebensregeln“

Mit Mut zur *eigenen* Persönlichkeit - echt und ehrlich den *eigenen* Platz in der Community einnehmen.

### Schwerpunkte

Persönlichkeitsentwicklung · Emotionale Intelligenz · Human Energy · Transformationsprozesse · Konfliktmanagement · Mediation

### Berufserfahrung

- Seit 2015 zertifizierte Wirtschaftsmediatorin IHK
- Seit 2013 Transformations Coach, Seminarleiterin und Trainerin
- 2003 - 2013 Assistentin der Geschäftsleitung, Projektleitung Asien, Mitarbeiterführung und Trainings
- 1985 - 2003 Mitarbeiterin Vertrieb/Export, Projekte und Niederlassungen in Europa, Schulungen

### Qualifizierung

- zertifizierte Mediatorin IHK
- Transformations Coach
- Führungskraft mittelständische Wirtschaft

### Arbeitsprachen

- Deutsch
- Englisch