

Online- Seminar 1001: Lösungsorientierte Führung aus der persönlichen Krise und Depression (Internationale DGMC® Zertifizierung)

Personen, Familien, Entscheidungs- und Leistungsträger*innen und Menschen, in den unterschiedlichsten Kontexten, sehen sich heutzutage großen Herausforderungen gegenüberstehen. Der innere und äußere Druck ist enorm und das System zerrt an Menschen aller Art und in allen Kontexten. Sei es auf der Arbeitsebene oder auch privat,- scheinbar überall überwiegen Herausforderungen, Krisen, Kriege, tumultartige Konflikte in der Politik, im Finanzwesen, in der Wirtschaft und im privaten Kontext. Die Krise wirkt ansteckend. Die Krisenanhäufung bekommt somit eine negativ anziehende Wirkung. Die Betroffenen bemerken multiple „Löcher in ihrem System“. Spätestens nach Corona, erkennen wir die Auswirkungen auf ganzer Linie. Insolvenzen, Überschuldung, extreme Schief lagen innerhalb und außerhalb der Unternehmen, Familien und persönlichen Kontexten, lassen uns Menschen nicht zur Ruhe kommen. Geschweige denn, sofern wir Nachrichten schauen. Das hat eine spürbare Folge,- eine scheinbare Massen Depression und Antriebsschwäche. „Schwere liegt in der Luft“. Leistungsfähigkeit, Erfolge, Gesundheit und Freude gehen schrittweise verloren. Der Blick in die Zukunft erscheint dunkel und ungewiss. Eine gefährliche Abwärtsbewegung folgt. **Wie wir diesen Zustand, trotz vorhandener herausfordernder Umstände, positiv transformieren können, verrät, die von der DGMC® international zertifizierte Weiterbildung: „Lösungsorientierte Führung aus der persönlichen Krise und der Depression“.**

Individuelle Stress- und Stimmungsdämer identifizieren und führen

Wesentlich ist das Erkennen und identifizieren der sedierenden, Antrieb hemmenden, Auslöser. Auf der privaten, wirtschaftlichen, beruflichen und unserer Lebens- Ebene. Handelt es sich um internale, von innen kommende Auslöser oder um externale, von außen kommende Faktoren? Ist es eine Mischung beider Aspekte? Wie reagiere ich auf welche Reize und wie tut das mein Umfeld? Was tue ich gegen die Ansammlung von inneren Stress und wie belohne ich individuelle Erfolge. Bei mir und bei anderen? Der Zusammenhang zwischen von innen kommender Motivation (intrinsische Motivation), ist ausschlaggebend für das Wohlergehen von uns Menschen. Das konsequente interne abstellen von Reizen, die Unsicherheit, Überforderung, Frustration, Angst auslösen, ist der erste Schritt der Ausbalancierung. Umstände können im Außen selten abgestellt werden, gerade wenn es sich um Krisensituationen handelt. Dennoch kann die Führung von uns selbst und dem Umfeld, große Sicherheit auslösen. Souveräne Führung durch Engpässe, wird existenziell notwendig. Dissonante Emotionen sind die Eintrittskarte für Misserfolge aller Art. Leiden wir unter depressiven Verstimmungen, gibt es u.a. Rückzugstendenzen, reißen der persönlichen

Sommer Foundation Holistic Consulting GmbH & Co. KG

Niederlassung Süd / Speyer:

Altspeyerer Weide 2
D-67346 Speyer

Tel.: +49 (0) 6232 6849249
mob.: +49 (0) 172 322 99 54

Geschäftsführung/Inhaberin:
Frauke Sommer

Niederlassung Nord / Berlin:

Vionvillestraße. 12
D-12167 Berlin

Tel.: + 49(0) 30 55 23 82 88
Fax: + 49(0) 30 84 41 75 46

info@sommer-foundation.com
www.sommer-foundation.com

Bankverbindung:

Sparkasse Südpfalz
BIC: SOLADES1SUW
IBAN: DE21 5485 0010 1700 1982 27

Ust-IdNr.: DE280379040
Registergericht Landau HRA 30362

und beruflichen Fristen, schlechte Performances, Ressourcenverschwendungen, negative Wahrnehmungen, die geäußert werden und das Umfeld anstecken. Das Tempo nimmt ab und die gefühlte Sinnlosigkeit ist allgegenwärtig. Ein „ausbalancierter Mensch und ein ausbalanciertes System“ ist um ein Vielfaches belastbarer als ein Mensch, System, Unternehmen, welches mit dauerhaft negativen Wahrnehmungen, dem Gefühl „ohne Macht und positiven Zukunftsaussichten zu sein“, konfrontiert ist.

Weiterbildungsinhalte

- Definition von Krise, Depression, Stressfaktoren und Krisenauslösern
- Krise als Chance nutzen
- Ursachenerkennung von Krisen, Depressionen und strategische Umlenkung
- Was genau können wir ändern, was nicht?
- Effektive und hoch wirksame Strategien aus der Krise
- Stör- und Stresssignale lesen und führen lernen
- Einführung in die Vielfalt von Stabilisierungsfaktoren in unseren Projekten, Zielvorstellungen und Ausrichtungen beruflicher und privater Natur.
- Sich selbst und andere durch klare Ansagen, transparente Führung, Informations- und Kommunikationsfluss systematisch „entstressen“
- **Auslöser von depressiven Verstimmungen und gezieltes Aussteigen aus allen Abwärtsspiralen**
- Einführung in die Krisentypologien und „Erfolg erreichen“, -trotz Krise
- Umlenkung des Einzelkämpfertums und Wandlung in „Wir-Gemeinschaften“
- Antizyklisches Handeln gekonnt einsetzen und Erfolge feiern
- Vielschichtigkeit der negativen Auswirkungen von Krisenanhäufung bei sich selbst und in allen anderen Kontexten erkennen und positiv umlenken
- Was hat die Persönlichkeit mit dem Umgang mit Krise zu tun?
- Schutzrollen erkennen und frühzeitig führen lernen
- Verehrende Folgen von Schutzrollen und stabilisierende Wege daraus

Nährende Stressbewältigungsstrategien gekonnt entwickeln & einsetzen

- Stressauslösende Blockaden, Störungen, Konflikte und Konfliktketten im Unternehmen und in allen Kontexten identifizieren und lösungsorientiert abstellen
- Analyse der Krisenbeschaffenheit und Erstellung von Lösungsstrategien
- Unterscheidung von jungen und alten Krisen-Systemgesetzen einhalten
- Strukturen, Prozesse, Abläufe, Ziele erzeugen Perspektive und Sicherheit
- Rituale aus der Krise
- Methodenvielfalt für eine gezielte innere und äußere Stressbewältigung
- Stabilisierung der Psyche und der Physis
- Wann ist medizinische Hilfe angesagt?
- Unterscheidung von toxischen, begrenzten, ansteckenden, latenten und offenen Krisenfaktoren
- Wie verhindere ich Burn-Out bei mir und in meinem Umfeld?
- Was hat die Reaktion auf Krise, mit mir selbst zu tun?
- Selbst- und Fremdführung auf der Basis von Persönlichkeitsanalyse

Lösungsorientierte Transformation von Krisensituationen

- Aufbau von Krisen frühzeitig erkennen, unterbrechen und befrieden
- Systeme, als einen Organismus betrachten und gezielt harmonisieren und dauerhafte Stabilität im Leben etablieren
- Praxisnahe Methoden und Modelle bezüglich persönlicher Führung von Krisen, anwenden lernen
- Die Belichtung des Stressauslösers, ist der erste Schritt zur „Stabilisierung“ des Systems
- Unterlassen von Schweigegelübden, Sprachverboten und Not-Vetterschaften
- Was will uns die Krise sagen?
- Wo genau ist die Ursache und wie behebe ich sie?
- Aus Chaos, Rebellion, offenen und verborgenen Aufstand, Sedierung, Ausstiegstendenzen und fehlender Identifikation,- Zusammenarbeit, Motivation, Gemeinschaft kreieren.

Ihr Nutzen

Sie erlangen ein Navigationssystem durch den Dschungel von Krisen, Herausforderungen und drohenden existentiellen, psychischen, physischen Krisen. Sie wissen, wann Sie wo und wie genau intervenieren sollten und lernen Ihre eigenen Fallen im Krisengeschehen kennen und wissen, wie Sie sich und andere diesbezüglich souverän aus der Krise führen. Sie lernen Krisensignale bei sich und anderen zu lesen, diese individuell zu deuten und Gegenstrategien anzuwenden. Sie führen das System in die Ausbalancierung und schützen sich und andere vor Verbrennung und Burn-Out, ohne Pflichten zu vernachlässigen.

Sie lernen die Ursache zu entlarven und angemessen zu befrieden. Sie lernen die Vielschichtigkeit von Krisentypen kennen und lernen diese genau und sicher zu führen. Sie unterbinden Verbrennung von sich selbst, dem Projekten und dem Unternehmen und allen anderen Kontexten. Sie bemerken schnell die toxische Wirkung von lang anhaltenden Krisen und entziehen gezielt der Krise nachhaltig die Lebensgrundlage. **Sie erhalten eine international anerkannte DGMC-Zertifizierung.**

Vorkenntnisse

Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Praxiserfahrung erweitert den Rahmen und ermöglicht die Supervision von derzeitiger vorhandenen Konflikten, die u.a. von Krisen ausgelöst worden sind. Die Nützlichkeit der Weiterbildung ist für Privatleute, Geschäftsführer*innen, alle FK, Entscheider*innen, Mitarbeiter*innen, Berater*innen, Expert*innen, die effizient die Krise als Chance nutzen wollen und Kontexte, wo ein hohes Krisenaufkommen vorherrschen, beraten oder dort tätig sind. Geeignet und sinnvoll, auch für Start Ups und allen Unternehmenstypen ` sowie für Transformationen und Veränderungen aller Art.

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich vorrangig an Privatleute, Geschäftsführer*innen, Entscheider*innen, Führungskräfte, Meister, Fachkräfte, Berater*innen, Expert*innen, die in

Führungsverantwortung für Teams, Abteilungen oder gar ganze Unternehmen stehen. Gerade auch für Menschen, mit negativen Erfahrungen aus der Vergangenheit, die eine Belastung bei Krisen aller Art spüren, unterstützt die Weiterbildung sehr. Sensibel werden alle Inhalte von dem/der Dozent*in vorgetragen.