

SAVE THE DATE



Handlungsfähig bleiben bei Extrembelastung Psychologische Erste Hilfe im Selbstschutz



Gesund bleiben. Sicher handeln.

In der aktuellen multiplen Krisensituation sind viele Menschen beruflich und privat besonders gefordert. Wie kann es jetzt gelingen, mental gesund und widerstandsfähig zu bleiben? In diesem Intensiv Training lernen Sie, in schwierigen Situationen und unter Belastung sicher zu entscheiden. Mit einem persönlichen Trainingsplan trainieren Sie Ihre Reaktionen, um genau dann richtig zu handeln, wenn es darauf ankommt. So schützen Sie sich und ihr Umfeld vor unerwünschten Stress-Folgen.

Für wen eignet sich das Training?

- Mitglieder der Blaulichtfamilie
- Ehrenamtliche Helfer und Einsatzkräfte
- Privatpersonen, die auch in Ausnahmesituationen handlungsfähig bleiben möchten.
- Interessierte aus besonders herausfordernden Berufsfeldern (u.a. Gesundheitswesen, Pflege)
- und jede*n, der/die seine mentale Gesundheit schützen und Resilienz aufbauen möchte.

Ihre Kursleitung:

Das Training wird durchgeführt von Dozenten ausgebildet im international anerkannten Critical Incident Stress Managements (CISM®), und vermittelt auf Basis des skyminds Modells® das Handwerkszeug zu Psychologischer Erster Hilfe praxisnah, alltagstauglich, strukturiert und wissenschaftlich fundiert.

Corinna Lu Cremer - Dozentin und Consultant für Krisengesundheit. Sie trainiert Teams in Organisationen auch unter Extrembelastung handlungsfähig und gesund zu bleiben.

Dr. Gisa Todt - Dozentin, Trainerin und Coach mit Schwerpunkt Resilienz. Sie erforscht, wie Menschen in belastenden Arbeitssituationen nicht nur bestehen, sondern wachsen können.

skyminds e.V. unterstützt Menschen in Organisationen auch unter Extrembelastung handlungsfähig und gesund zu bleiben.
www.skyminds.de

Wann: 23. und 24.1.2026, ganztägig

Ort: München

Kosten: € 480,- zzgl. ÜN, inkl. Lunch/Getränke.

Anmeldung & Information: info@skyminds.de