

## **Stressbewältigung für Notfallmanager**

### **In einem Tag gut vorbereitet in die nächste Krise**

Stand 4. November 2014

Wer die Rolle des Krisenmanagers, Notfallmanagers oder Manager on Duty (MoD) erhält, kennt „Stress“ bereits und findet darin auch Gutes.

Dieses Seminar eröffnet oder bestärkt Ihre Fähigkeiten zur persönlichen Vorbereitung auf eine Krisen- oder Ausnahmesituation, die Ihnen Stress bereiten könnte. Der Stress einer Krise ist nicht zu vermeiden, sondern bringt Potenziale hervor, die es erleichtern, die Krise zu bewältigen. Die Optionen sind je nach Person verschieden. Das Seminar hilft Ihnen, Ihre Krisenreaktion zu verbessern.

## **Der Inhalt**

### **Die spezifische Herausforderung einer Krise**

Lage erfassen.

Reaktion organisieren.

Vorbereitete Notfallpläne identifizieren und flexibel und angemessen umsetzen.

Mit Störungen in der Reaktion umgehen.

Mit Stakeholdern kommunizieren.

Beenden der Krise.

Stärkung der Resilienz.

### **Notfallübung - persönlich und kommunikativ**

Was geschieht im Notfall - in der Person des Notfallmanagers ?

Persönliche Strategien - vom Retten und Dirigieren und anderen Methoden.

Ergebnisse von Übungen - lessons learnt als Selbstreflexion.

Möglichkeiten der Vorbereitung durch eigene Strukturen und durch die Organisation.

Mit der Chance mehr daraus zu machen.

### **So gehen wir's an !**

Kurzer Anriss von Stress und Stressbewältigung.

Der Ausnahmestress - und die persönliche Ausnahmereaktion.

Die Reaktion der Umwelt.

Versuch einer kleinen Übung mit Störungen.

Stressbewältigung für Notfallmanager  
In einem Tag gut vorbereitet in die nächste Krise

### Zielgruppe

Verantwortliche für Krisen- oder Notfallmanagement in Geschäftsleitung und Management oder wer als MoD in diese Rolle schlüpfen muss.

Verantwortliche für IT-Sicherheit oder IT-Grundschutz, die in Ausnahmesituationen Notfallreaktionen koordinieren oder vorbereiten.

Service-Verantwortliche und Fachkräfte, die schwere Störungen schnell beheben sollen.

### Anmeldung / Interesse

Wenn Sie Interesse an diesem Seminar haben oder sich anmelden wollen,

- rufen Sie uns an: +49 (0)69 6319 6793
- nutzen Sie das [Formular für die Anmeldung](#)
- senden Sie uns eine E-Mail an [kontakt@schmitzteichmann.de](mailto:kontakt@schmitzteichmann.de)

Termine für offene Seminare sind derzeit in Vorbereitung und werden auf unserer Internetseite veröffentlicht. Schauen Sie bitte hier nach oder fragen Sie uns direkt.