

Erste Hilfe in psychischen Ausnahmesituationen

Jeder kennt die Erste Hilfe bei körperlichen Erkrankungen und Notfällen. Doch wissen Sie, dass es diese Hilfen auch bei psychischen Problemen gibt? Dabei muss man nicht bis zur akuten Notlage warten, etwa aus Angst etwas „Falsches“ zu sagen oder weil gerade nicht genügend Kraft oder Zeit zur Verfügung steht. Viele kennen Angehörige, Freunde oder Menschen aus dem Arbeitsumfeld, denen es gerade „nicht so gut geht“, aber das Gespräch wird meist vermieden. Dabei ist eine frühzeitige Hilfe oft einfacher und erspart vielfach lange Leidenswege.

Führungskräfte, Kolleg*innen und Angehörige sind in diesen Situationen oft hilflos oder überfordert, aber es gibt einfache und strukturierte Gesprächsleitfäden, die helfen.

Das Seminar vermittelt

- ein Grundwissen über verschiedene psychische Probleme und Krisen.
- ein wissenschaftlich fundiertes Beratungsformat, welches systematisch darstellt, wie man einer betroffenen Person begegnet, ihr beisteht, sie unterstützt und über Hilfsangebote informiert.
- praxisbezogenes Anwendungswissen.

Teilnahmegebühr: **35,-Euro pro Teilnehmerin**

Referentin: Marion Müller-Frieß, Personal und Business Coach, Dipl. Rechtspflegerin

Termine; 28.10. und 04.11.2025 18:30 bis 21 Uhr