



## ***Insolvenz droht? Chaos im Kopf? Was tun?***

***Die Lösung klingt einfach und ist einfach: Ruhe bewahren,  
Stress bekämpfen und vernünftige Entscheidungen treffen!  
Aber der Weg dahin ist steinig, holprig und steil. Viele Umwege  
und Sackgassen drohen. Vor allem gilt es, im eigenen Kopf  
aufzuräumen. Doch es lohnt sich!  
Befreien Sie sich selbst aus Ihrer Krise!***

**Dresden, 2009**

IDENTRA GmbH Dresden  
[www.identra.de](http://www.identra.de)  
[training@identra.de](mailto:training@identra.de)



### Die Lösung? Krisenbewältigung durch Stress- und Selbstmanagement

Wer Probleme hat, sollte versuchen, seine Probleme zu lösen. Wer sich darüber ärgert, mit anderen rumstreitet, die Schuld immer bei anderen sucht, wer sich bemitleidet oder sich schlaflose Nächte bereitet, der löst seine Probleme nicht. Er macht sie nur noch schlimmer. Stress und Ärger machen die Probleme nur größer. Stress und Ärger verhindern den Zugang zu vernünftigen Lösungen.

Drohende Insolvenz treibt den Adrenalinpiegel nach oben. Die Spannung steigt, die Menge an Terminen, Briefen, eMails und Telefonaten nimmt zu, die Alpträume werden häufiger und das Chaos im Kopf breitet sich aus. Die Spirale dreht sich nach unten. Da hilft nur ein beherzter Schritt: Gehen Sie planvoll und gezielt an die Bewältigung der Probleme und fangen Sie bei sich selbst an. Je höher der Druck steigt, umso wichtiger ist gute Selbstorganisation. Wichtig ist dabei, die eigenen Potenziale und Grenzen zu klären. Die Frage, wie man mit sich selbst umgeht, steht daher am Anfang der Krisenbewältigung.

### Der IDENTRA „Krisenhammer“ ist ein Trainingsprogramm zur Krisenbewältigung

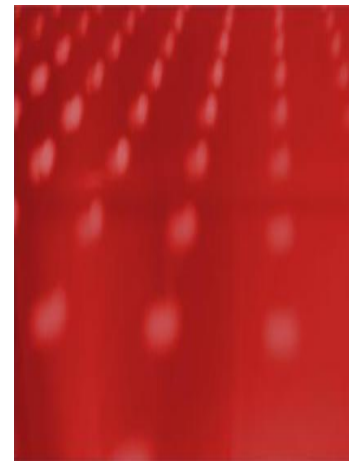
Was können Sie von solch einem Trainingsprogramm erwarten? IDENTRA führt mit Ihnen eine Vielzahl von Übungen und Aufgaben durch, in denen Sie lernen, Ihren Arbeitsalltag effizienter, zielorientierter und damit befriedigender zu organisieren. Wer seine Zeit nicht verplempert, ist mit sich zufriedener. Sie lernen, Ihre Zeit und Ihre Kräfte sinnvoller einzuteilen und Ihre Ziele besser auf die Kräfte und Ressourcen hin abzustimmen, die Ihnen zur Verfügung stehen. Sie bekommen Werkzeuge für bessere Entscheidungen an die Hand: Ziele formulieren – Planung erstellen – handeln – und dann die Ergebnisse einfahren. Wie man das macht und welche Fallstricke bestehen, darüber wird im Training gesprochen. Das Training beginnt allerdings noch tiefer und grundlegender. Machen Sie sich Ihre eigenen Lebensziele und Pläne klar. Prüfen Sie im Seminar Ihren eigenen Lebensplan. Eine Insolvenz stellt das ganze Leben auf den Kopf. Daher müssen Sie viele Koordinaten Ihres Lebens neu planen und prüfen. Mit IDENTRA planen Sie strukturiert und rational, erkennen Fallstricke und Umwege.

Mit besten Grüßen

Ihr  
Dr. Jürgen Smettan, Geschäftsführer

[www.identra.de/training@identra.de](http://www.identra.de/training@identra.de)

Fotos: photocase.com



# „IDENTRA Krisenmanagement“

Sie können viele Pfähle in den Sumpf schlagen! Fangen Sie heute an. Sie können dabei vom IDENTRA Krisenmanagement profitieren. Die Angebote zur Krisenbewältigung durch die Identra GmbH sind neben eintägigen Seminaren in Ihrem Unternehmen oder Ihrer Organisation auch zweitägige Trainingswochenenden, Trainingsprogramme mit Nachkontrolle und individuelles Krisencoaching.

## 1. Eintagesprogramme mit Übungen

1. <u>Der Einstieg</u> : Um was geht es hier? Wessen Krise ist Thema? Wo stehe ich?	6. <u>Entscheidungen treffen</u> : Festlegung von Handlungen, Prioritäten setzen
2. <u>Kräfte aktivieren</u> : Aktuelle Situation, Standortbestimmung?	7. <u>Handlung und Umsetzung</u> : Rationales Handeln, ökonomisches Prinzip, Druck
3. <u>Energie durch Ziele freisetzen</u> : Ziele setzen, Motivation klären: Was will ich?	8. <u>Andere einbinden</u> : Kooperation und Unterstützung suchen.
4. <u>Umgang mit Zeit</u> : Umgang mit der knappen Ressource Zeit	9. <u>Hindernisse und Korrekturen</u> : Konflikte lösen, Spannung und Stress beheben
5. <u>Vorwegnahme der Details</u> : Planung und an die Zukunft denken	10. <u>Ziele erreichen und Erfolge erzielen</u> : Belohnung beim Ankommen genießen

## 2. Zweitagesprogramme mit Übungen, Training und Rücksprachen nach drei und 6 Monaten

Im Zweitagesprogramm mit Kontrolle werden die Themen des Eintagesprogramms durchgesprochen, darüber hinaus werden individuelle Trainingsprogramme erarbeitet und exakte Pläne für sechs Monate erstellt. Im Programm enthalten sind zwei individuelle Kontroll- und Feedbackgespräche bis zu 50 Minuten Dauer, das erste drei Monate, das zweite sechs Monate nach Durchführung der beiden Trainingstage.

## 3. Individuelles Krisencoaching in Dresden

Im individuellen Krisencoaching können Sie Ihre persönlichen Krisen und Spannungen, Konflikte und Entscheidungsfragen besprechen und bekommen individuelle Entscheidungshilfen, vor allem aber eine Reihe von Instrumenten und Techniken an die Hand, mit denen Sie Ihren Alltag und Ihr Selbstmanagement in den Griff bekommen können. Im Krisencoaching werden aktuelle Entscheidungen durchgesprochen, Ergebnisse abgewogen und Sie reflektieren Ihre persönlichen Strategien der Krisenbewältigung. Die Sitzungen finden jeweils halbtägig in Dresden oder im Raum Dresden statt.

### Preise:

Eintagesseminare als Inhouse-Seminare in Ihrem Unternehmen	netto 1.200 €
Zweitagesseminare als Inhouse-Trainings bis 10 TN oder Mitarbeiter	netto 2.000 €
Einzelteilnahme an einem IDENTRA-Tagestraining in Dresden	brutto 238 €
Einzelteilnahme an Zweitagestrainings mit 2 Feedbackterminen	brutto 595 €
Krisencoaching, Termine nach Vereinbarung / vier halbe Tage	netto 1.200 €

Weitere Anfragen bitte an [smettan@identra.de](mailto:smettan@identra.de) oder unter +49 351/8035595.

Dr. Jürgen Smettan



IDENTRA GmbH, 2009