



Tragfläche – sicher und stabil durch Ihre Turbulenzen



Der Redner

Mark Geßner ist Flugkapitän, der seit 26 Jahren als Pilot tätig ist und sich seit 2002 nebenberuflich in der akuten Krisenintervention engagiert. Er ist u.a. bei der Stiftung Mayday als Betreuer und Teamleiter für Kriseninterventionsteams im Einsatz, z. B. nach Flugzeugabstürzen. Nachdem Geßner zahlreiche Einsatzkräfte der Feuerwehr, des THW, an Flughäfen oder in der Touristik für besondere Ereignisse und Katastrophen geschult hat, erhält er vermehrt Anfragen von Wirtschaftsunternehmen. Denn die Methoden der professionellen Krisenintervention lassen sich hervorragend auf ein individuelles Stressmanagement und auf die Personalführung übertragen.

Die Kompetenz im Umgang mit psychischer Belastung und Stress ist essentiell, um die hohen Anforderungen unserer heutigen Arbeits- und Lebenswelt erfolgreich zu meistern.

Mark Geßner gewinnt bei seinen Vorträgen schnell die Anerkennung der teilnehmenden Fach- und Führungskräfte, weil er als nach wie vor aktiver Flugkapitän und Einsatzleiter hohe Feldkompetenz besitzt und wie seine Zuhörer als strukturierter und zielorientierter Entscheider agiert.

Die Themen seiner Seminare und Vorträge

- Wissensvermittlung über Stressoren, Stressabläufe im Körper und Geist sowie Stressreaktionen sowohl bei besonderen Ereignissen als auch bei Dauerbelastungen wie kumuliertem Stress
- Verständnis über den Zusammenhang von Stress und Leistung, Stressverstärkern und der Erschöpfungsspirale zur Verbesserung der (achtsamen) Wahrnehmung, Life-Balance und zur Burnout-Prophylaxe
- Effektives Stressmanagement und Gesundheitskompetenz: Individuelle Stressmessung und -bewertung, Verständnis von Resistance und Resilience, Ressourcenaktivierung, effektiver Einsatz von Erholungsarten und Entspannungsmethoden
- Krisenmanagement: Die richtige Vorbereitung, Techniken aus der professionellen Krisenintervention vor, während und nach kritischen Ereignissen, Bewältigungsstrategien
- Krisenkompetenz als Führungskompetenz: Führen von zielgerichteten Gesprächen z. B. mit traumatisierten Mitarbeitern, Basics der Krisenkommunikation, Fragen- und Kommunikationstechniken für schwierige Mitarbeitergespräche, Umgang mit Tod oder Suizid, nachhaltige Führung nach besonderen Ereignissen oder bei Dauerbelastungen



Kontakt

089 – 31408404 • 0171 – 3360781
info@tragflaeche.com • www.tragflaeche.com