

Kriseberedskab og mental parathed – styrk organisationens robusthed i en foranderlig tid

I en tid præget af forandringer, uforudsete hændelser og stigende krav til ledelse og medarbejdere er det afgørende at have et stærkt kriseberedskab. Hos IFKH – Institut for Konfliktbehandling tilbyder vi i samarbejde med vores sikkerhedsspecialist, Jesper Palm Lundorf, et intensivt 3-dages kursus, der giver jer både de nødvendige værktøjer og den mentale parathed til at handle effektivt og sikre øget resiliens før, under og efter kriser.



1. Krisehåndtering

Hvorfor det er vigtigt:

Når kriser rammer, er hurtig, velovervejet og koordineret handling afgørende for at minimere skader og sikre tryghed for både medarbejdere, kunder og samarbejdspartnere. Manglende beredskab kan koste dyrt, både menneskeligt og økonomisk.

Udbytte:

- Klare procedurer for beslutningstagning i akutte situationer.
- Træning i at bevare overblik under pres.
- Styrket ledelses- og kommunikationsevne i krisesituationer.

2. Konfliktbehandling

Hvorfor det er vigtigt:

Kriser skaber ofte grobund for interne spændinger og konflikter. Hvis konflikterne ikke håndteres professionelt, kan det forværre situationen og svække samarbejdet.

Udbytte:

- Metoder til at forebygge og nedtrappe konflikter.
- Styrket evne til at kommunikere klart og respektfuldt under pres.
- Forståelse for hvordan konflikter udvikler sig i krisesammenhænge.

3. Krisereaktioner og efterstøtte

Hvorfor det er vigtigt:

Mennesker reagerer forskelligt på kriser, både under og efter. Det er afgørende at kunne forstå og håndtere reaktioner som stress, chok og angst, så organisationen hurtigt kan genvinde balancen.

Udbytte:

- Kendskab til psykologiske krisereaktioner.
- Redskaber til at yde kollegial og ledelsesmæssig støtte.
- Plan for efterbearbejdning og læring efter kriser.

4. Resiliens

Hvorfor det er vigtigt:

Resiliens handler om at kunne rejse sig hurtigt efter modgang og lære af udfordringer. En resilient organisation står stærkere, både i dagligdagen og når kriser rammer.

Udbytte:

- Værktøjer til at opbygge modstandskraft hos både individer og teams.
 - Strategier til at omsætte erfaringer fra kriser til styrker.
 - Fokus på trivsel som grundlag for effektivitet.
-

5. Mental parathed

Hvorfor det er vigtigt:

At være mentalt parat betyder at være forberedt, fokuseret og handlekraftig, selv når uventede situationer opstår. Det skaber tryghed, både for den enkelte og for organisationen som helhed.

Udbytte:

- Træning i at reagere hurtigt og roligt under pres.
 - Teknikker til at styrke fokus og beslutningskraft.
 - Forbedret samarbejde på tværs af organisationen.
-

Undervisningsform

Kurset strækker sig over 3 intensive dage og kombinerer:

- **Teori og oplæg** med afsæt i forskning og praksiserfaring.
 - **Gruppearbejde** for at styrke samarbejde og fælles forståelse.
 - **Refleksionsøvelser** der omsætter viden til handling.
 - **Praksisnære øvelser** og realistiske cases, der gør jer klar til virkelighedens udfordringer.
-

Indhold

- Forventningsafstemninger, hjemme, ude, privat. Et fundament for at ting virker optimalt.
- Den gode og den dårlige nyhed (den gode er at du ikke skal købe / downloade noget og den dårlige er at det KUN er DIG, der kan gøre det)
- Vores DNA er skabt til ikke at fejle (ellers havde vi aldrig lært at gå) Det er den bølge vi skal ride videre på.
- Johari's vindue – fokus på selvindsigt og kommunikation
- Mentalt katastrofeberedskab - hvorfor reagerer vi som vi gør.....især under pres.
- Fokus på det du vil opnå....og ikke på det du vil undgå
- Vil du have noget til at ændre sig, så skal DU ændre dig først

- Psykisk robusthed
 - De 3 faser : bevidsthed, træning, automatik
 - Krisereaktioner: hvorfor / hvordan man reagerer i og under en krise
 - Værktøjer til håndtering af forskellige krisereaktioner / stress situationer
-

Målgruppe

Store og mellemstore virksomheder i Danmark, på Færøerne og i Grønland, der ønsker at styrke deres kriseberedskab, trivsel og handlekraft.

Vi tilpasser gerne indholdet til jeres specifikke krav og ønsker.

Underviseren

Jesper Palm Lundorf:

Forfatter, foredragsholder, inspirator, mentaltræner, sikkerheds nørd samt træningsfreak. Jesper er tidligere politibetjent samt livvagt hos PET, hvor han igennem flere år passede på vores nuværende konge. I 2008 skrev han bogen I Majestæts hemmelige tjeneste. Bogen er en fortælling og refleksion om det at vælge et job, der i yderste konsekvens kan koste dig livet.

Jesper har arbejdet i over 15 år som sikkerhedschef for United Nations, hvor han var ansvarlig for træning, uddannelse samt awareness briefinger for de over 2000 ansatte fra over 100 forskellige nationer. Han arbejder i dag både som foredragsholder, mentor, coach samt ikke mindst som underviser og rådgiver for IFKH.



Er jeres organisation klar, når krisen rammer?

Kontakt os i dag for at høre, hvordan vi kan skræddersy kurset til jeres behov.

Henrik Møller

Stifter og Partner

IFKH - Institut for konflikthåndtering & CoolAcademy
- en del af TrustNcare ApS

henrik@ifkh.dk

+45 28566430

www.ifkh.dk | www.trustncare.dk | www.coolacademy.dk