

Att hantera kriser på arbetsplatsen, agenda

08.30 – 09.00 Inskrivning och frukost

09.00 – 10.00 Några vanliga orsaker till att vi tappar fotfästet

- Utvecklingskris och livskris
- Dödsfall och andra förluster
- Hot och trauma
- Kränkning

Den "normala" krisen - vanliga reaktioner vid förlust, trauma och andra påfrestningar

- Krisreaktion
- Anpassningsstörning
- Akut stressreaktion
- Sorg

En fördjupad förståelse av krisreaktionens innebörd och utveckling

10.15 – 12.00 Allvarligare psykisk ohälsa som kan utvecklas vid svåra påfrestningar

- Posttraumatiskt stressyndrom
- Depression
- Självmordsbenägenhet
- Utbrändhet och utmattningssyndrom

12.00 – 13.00 Lunch (ingår i priset).

13.00 – 14.30 Att möta och hjälpa en människa i kris

- Vad bör jag säga, vad kan jag göra?
- Vad bör jag låta bli (t ex "debriefing")?
- Hjälp den andre att
 - bevara självbild och självrespekt
 - hantera känslor av skam och skuld
 - bevara hopp och framtidstro
 - leva klokt, ta väl hand om sig, behålla de vardagliga rutinerna, minimera förlusterna, inte ställa till det för sig mer än nödvändigt
 - landa på fötterna och komma ut på banan igen
- Följ utvecklingen, se till att den drabbade får professionell hjälp om det går överstyr
- Praktiska råd till den drabbade, anhöriga och andra viktiga personer

14.45 – 16.00 Fortsättning på föregående pass

Några ord om krishantering i ett organisationsperspektiv

16.00 Kursen avslutas