Ich bin nicht getriggert – DU bist getriggert!

Kennziffer: W690988
Termin: 26.04.2027 Online
Seminargebühr: 395,- EUR inkl. MwSt.

Teilnehmende Person

Name

Firma / Institution

Straße / Nr.

PLZ / Ort

E-Mail

Telefon

☐ Ich beantrage Fortbildungspunkte (Psychotherapeuten Kammer Hessen).
(Bitte spätestens 8 Wochen vor Veranstaltungstermin beantragen)

☐ Ich habe die Anmelde- & Rücktrittsbedingungen gelesen und stimme ihnen zu.

☐ Ich habe die Datenschutzbestimmungen auf der I:P:Bm-Homepage gelesen und akzeptiert - www.i-p-bm.com/datenschutz

Datum / Unterschrift

Rechnungsdaten

Ich zahle selbst ☐ Mein Arbeitgeber zahlt ☐

Firma / Institution

Ansprechpartner

Name

E-Mail

Straße / Nr.

PLZ / Ort

I:P:Bm – Institut Psychologie & Bedrohungsmanagement • Postfach 11 07 02 • D-64222 Darmstadt • Telefon +49 (0) 6151-606767-0 • Fax +49 (0) 6151-606767-28 • www.i-p-bm.com • info@i-p-bm.de

I:P:Bm
INSTITUT PSYCHOLOGIE UND BEDROHUNGSMANAGEMENT

Postfach 11 07 02
D - 64222 Darmstadt
Tel. + 49 (0) 6151 606767-0
Fax + 49 (0) 6151 606767-28
info@i-p-bm.de
www.i-p-bm.com

SEMINAR

Ich bin nicht getriggert – DU bist getriggert!

Termin: 26.04.2027 Online

Dieser Workshop kann auch als **Inhouse-Veranstaltung** bei Ihnen vor Ort gebucht werden. Gerne können Sie uns für ein unverbindliches Angebot kontaktieren.

Inhalte

Beschreibung und Inhalte:

„Das triggert mich gerade!“ – Ein Satz, den viele kennen oder selbst sagen.
Doch was passiert da eigentlich in uns – und warum steigern sich Konflikte so schnell, wenn wir innerlich „getroffen“ sind?

In diesem Workshop nehmen wir unsere eigenen Trigger unter die Lupe und bringen sie mit persönlichen Mustern und biografischen Erfahrungen in Kontakt.
Und schauen, wie wir handlungsfähig bleiben oder es wieder werden.
Mit einer Mischung aus psychologischem Wissen, interaktiven Übungen und einem Augenzwinkern nähern wir uns unseren eigenen Reaktionsmustern, lernen sie besser zu verstehen – und finden erste Ansätze, konstrutiv und klar mit ihnen umzugehen.

Themenschwerpunkte:

- Erfahren und verstehen, was psychologisch hinter dem Konzept 'Trigger' steckt
- Eigene Trigger erforschen, Bedürfnisse hinter den Triggern erkennen
- Typische eigene Reaktionsmuster erforschen
- Zwischen Alarm und Sicherheit – Das Nervensystem verstehen
- Emotionale, körperliche, mentale Trigger Regulationsmöglichkeiten kennenlernen – Trigger – Notfallkoffer

I:P:Bm
INSTITUT PSYCHOLOGIE UND BEDROHUNGSMANAGEMENT

Postfach 11 07 02
D - 64222 Darmstadt
Tel. + 49 (0) 6151 606767-0
Fax + 49 (0) 6151 606767-28
info@i-p-bm.de
www.i-p-bm.com

Zielgruppe:

Menschen, die in konflikthaften und emotionalen Situationen effektiver und souveräner reagieren wollen.

Ort / Zeiten

Termin: 26.04.2027

Veranstaltungsort:

Live-Web-Seminar, Beginn 09:00 Uhr / Ende 16:00 Uhr

ONLINE Online

Uhrzeiten

Beginn: 09:00 Uhr – ca. 16:00 Uhr
Dauer: 8x 45 Minuten Unterrichtseinheiten zzgl. Pausen

Anmeldung / Preise

Sie können sich zu diesem Seminar per E-Mail, per Fax oder postalisch verbindlich anmelden. Danach erhalten Sie von uns per E-Mail eine Bestätigung Ihrer Anmeldung sowie eine Rechnung. Bitte berücksichtigen Sie, dass ein Anspruch auf einen Teilnehmerplatz erst nach Eingang der vollen Teilnahmegebühr des jeweils fälligen Tarifs besteht.

Die maximale Teilnehmer*innenzahl beträgt 20 Personen (Präsenzschulung) und 15 Personen (Live-Web-Seminar). Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

Rücktrittsbedingungen
Bei Stornierungen ab vier Wochen vor der Veranstaltung berechnen wir die Hälfte der Teilnahmegebühren. Bei Stornierungen ab einer Woche vor der Veranstaltung berechnen wir die volle Teilnahmegebühr. Ein Ersatzteilnehmer bzw. eine Ersatzteilnehmerin kann selbstverständlich immer gestellt werden.
Das Seminar findet ab einer Teilnehmer*innenzahl von 12 Personen (Präsenzschulung) und 6 Personen (Live-Web-

I:P:Bm
INSTITUT PSYCHOLOGIE UND BEDROHUNGSMANAGEMENT

Postfach 11 07 02
D - 64222 Darmstadt
Tel. + 49 (0) 6151 606767-0
Fax + 49 (0) 6151 606767-28
info@i-p-bm.de
www.i-p-bm.com

Seminar) statt. Spätestens vier Wochen (Präsenzschulung) bzw. eine Woche (Live-Web-Seminar) vor Beginn des Seminars verpflichten wir uns, Sie im Fall einer Absage per E-Mail zu informieren. Bei Ausfall eines Referenten bzw. einer Referentin sind wir bemüht, fachlich adäquaten Ersatz zu stellen.

Unser Tipp!



Es kann immer etwas Unvorhergesehenes passieren. Damit Sie im Krankheitsfall oder beim Abbruch Ihres Seminars (auch bei einem Live-Web-Seminar) bei den Stornierungskosten finanziell abgesichert sind, empfehlen wir Ihnen den Abschluss einer zuverlässigen Seminar-Schutz-Versicherung.
Sie können dabei auch Ihre Reisekosten mitversichern.
Hier gleich die Versicherung online abschließen

Fortbildungspunkte

Gerne beantragen wir für ***Mediziner und Psychotherapeuten*** bei der Psychotherapeutenkammer Hessen Fortbildungspunkte. In der Regel sind unsere Seminare nach der Zertifizierung mit 16 Punkten / 8 Punkten akkreditiert. Wir bitten Sie, Fortbildungspunkte *8 Wochen vor Veranstaltungstermin* bei uns zu beantragen. Da nicht alle Veranstaltungen automatisch akkreditiert werden, kann bei einer zu kurzfristigen Anfrage oder nach einer Veranstaltung keine Akkreditierung mehr erfolgen.

Seminargebühr
395,- EUR inkl. MwSt.

Teilnehmergebühr für 1-tägiges Präsenzseminar, max. 20 Teilnehmer*innen,
inkl. Mittagessen, Kaffeepausen & Unterlagen (ohne Übernachtung).

Teilnehmergebühr für 1-tägiges Live-Web-Seminar, bei nur max. 15 Teilnehmer*innen,
inkl. Unterlagen.

Bei Buchungen über firmeninterne Bestell- und Lieferantensysteme (z. B. Ariba) erheben wir eine zusätzliche Bearbeitungsgebühr von **50,– EUR zzgl. MwSt**. pro Bestellvorgang.

Wir bemühen uns, unsere Seminare in Präsenzform durchzuführen. Sollte dies jedoch nicht möglich sein, z. B. durch das nicht Erreichen der Mindestteilnehmenden-Zahl, wird das Seminar als "Live-Web-Seminar" online durchgeführt.

Wichtig bei unseren Live-Web-Seminaren:
Da unsere Live-Web-Seminare sehr lebendig und interaktiv gestaltet sind, ist eine Teilnahme nur mit eingeschalteter Kamera möglich! Bitte haben Sie Verständnis, dass eine Teilnahme ohne eingeschalteter Kamera

I:P:Bm
INSTITUT PSYCHOLOGIE UND BEDROHUNGSMANAGEMENT

Postfach 11 07 02
D - 64222 Darmstadt
Tel. + 49 (0) 6151 606767-0
Fax + 49 (0) 6151 606767-28
info@i-p-bm.de
www.i-p-bm.com

zum Ausschluss führen kann.

Referentin / Referent



Dipl.-Psych. Carmen Krettek

Carmen Krettek ist Dipl.-Psychologin, Systemische Beraterin und Systemischer Coach mit über 10-jähriger Berufserfahrung. Ihre Themenschwerpunkte liegen in der Begleitung von Menschen in Krisen sowie in der Transformationsbegleitung, Organisationsentwicklung und im Change Management. Erfahrungen aus unterschiedlichen Branchen und Verantwortungsbereichen in HR und Organisation bilden neben ihrem Hintergrund als Diplom-Psycholigin die fachliche Basis.

Ein weiteres Anliegen ist die Veränderung von Lehre und v.a. Hochschullehre. Frau Krettek bietet an (dualen) Hochschulen Lehrveranstaltungen zu den Themen Persönlichkeitsentwicklung, Coaching und Gruppendynamik an, die nicht von Fakten und Fachwissen, sondern in erster Linie von persönlicher Erfahrung geprägt sind.