

Fachkurs der VABB vom 14. Januar 2027  
Gemeindeverwaltung Meisterschwanden, Hauptstrasse 10, Meisterschwanden

## Fachkurs «Umgang mit herausfordernden Situationen»

### Inhalt

- Erkennen und Einschätzen von herausfordernden oder gefährlichen Situationen (u.a. Frühwarnzeichen, Risikofaktoren für Eskalationen)
- Eigene Reaktionen und Dynamiken verstehen (Stressreaktionen, Haltung und Wahrnehmung, Reflexion eigenes Stressmuster)
- Grundlagen deeskalierende verbale und nonverbale Kommunikation (Ich-Botschaften, aktives Zuhören, Körpersprache, Grenzen setzen)
- Verhalten im akuten Krisenfall und Nachsorge nach belastenden Ereignissen (Fallbeispiele)
- Umgang mit Kritik, Emotionen und Angriffen
- Langfristige Ansätze: Achtsamkeit, Selbstfürsorge, Resilienz

Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, Prof. Dr. Patrick Zobrist im Vorfeld kurze Fallsituationen zu senden, damit die Inhalte darauf ausgerichtet werden können.

### Referent

Prof. Dr. Patrick Zobrist, Hochschule Luzern

### Informationen

Durchführungsort: Gemeindeverwaltung Meisterschwanden, Hauptstrasse 10, 5616 Meisterschwanden, 2. Stock, Sitzungszimmer «Hallwilersee»

Datum: Donnerstag, 14. Januar 2027  
8.00 Uhr – 12.00 Uhr, inkl. Pause



Meisterschwanden ist mit dem Bus von Lenzburg sowie von Wohlen her erreichbar. Bitte verlassen Sie den Bus bei der Haltestelle «Delphinweg» (beim Volg). Der Fachkurs findet im Gemeindehaus (Coop-Gebäude) statt, im 2. Stock, Raum «Hallwilersee».



Parkplätze befinden sich im Coop-Gebäude. Dort nehmen Sie im UG den rechten Lift und fahren bis in den 2. Stock (Gemeindeverwaltung). Der Fachkurs findet im Raum «Hallwilersee» statt.