



# Notfalltelefon

## Coaching in der Krise

### Zielgruppe

---

Mitarbeitende und Führungskräfte, die sich in einer Krise befinden

### Essenz

---

Durch Krisen werden wir massiv aus dem Gleichgewicht gerissen, Sicherheit und Strukturen schwinden, wir erleben weniger Halt.  
Müssen wir diese Situation nun auch noch alleine z.B. im Homeoffice bewältigen, kann uns schnell die Decke auf den Kopf fallen. Diese belastenden Themen wollen/können wir eventuell nicht mit Kollegen oder Partnern besprechen.

### Methodik

---

z.B.: Einzel-/Partner- und Gruppenarbeiten, Impulsvorträge, Austausch im Plenum, Reflexionsübungen, Fallbeispiele

### Umfang

---

nach individuellem Bedarf auf Abruf

### **Vertrauliche Gespräche für Führungskräfte und Mitarbeitende**

mögliche Anliegen

- Allein im Homeoffice
- Umgang mit meinen Ängsten und Sorgen (beruflich und privat)
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Zukunftssorgen
- Private Belastungen meistern

---

Online-Coaching nach individuellem Bedarf auf Abruf

**Anrufer:innen werden innerhalb von 12 Stunden von einem versierten Coach zurückgerufen**