

C-R-Q-Krisencoaching



Empfinden Sie seit der Krise ungewohnte körperliche Reaktionen?
(Magenschmerzen, Übelkeit, Zittern, Schwitzen, Herzrasen o.ä.)

Reagieren Sie anders auf bestimmte Geräusche oder Gerüche?

Sie erleben manchmal gedankliche Rückblenden (Flashbacks)?

Sie sind öfter unkonzentriert und fühlen sich häufiger sehr erschöpft?

Bedrängen Sie belastende Gefühle?

Verfolgt Sie manches bis in den Schlaf? Ist Ihr Schlaf nicht mehr erholsam?

Ziehen Sie sich zurück, grübeln und sind schweigsamer als sonst?

Konsumieren, trinken, essen, rauchen Sie exzessiver?

Sind Sie dünnhäutiger und reizbar?

[[[Zunächst: Solche Reaktionen sind nicht unnormal, unnormal sind die Situationen, die sie auslösen.]]]

Gruppen- und Einzelcoaching



Im Brennpunkt von [[[Ausnahmesituationen wie der Corona-Krise]]] erlebt und tut man Dinge, die man zuvor nie für möglich gehalten hätte und die man nie erleben wollte.

Zunächst "funktioniert" man, doch bald zeigen sich auch die [[[Spuren der emotionalen, geistigen und körperlichen Belastung]]]. Dabei hilft es wenig, ungefragt zum Helden erklärt zu werden...

Es ist jedoch wichtig, das [[[Geschehene zu verarbeiten]]]. Ungewohnte Zeichen und Reaktionen zeugen zunächst davon, dass dies passiert. Diesen Prozess richtig einzuordnen, ihm Raum zu lassen und aktiv zu gestalten, dabei aber auch Hilfe rechtzeitig in Anspruch zu nehmen, ist entscheidend dafür, dass er erfolgreich durchlaufen wird.

Unsere Experten haben hierfür bewährte Elemente aus [[[Krisenintervention, Einsatznachsorge und Coaching]]] zusammengeführt, integriert durch unsere C-R-Q-Faktoren für professionelles Situationsmanagement in belastenden Berufen.

So entstand für Sie eine [[[praxisgerechte Kombination]]] aus Gruppen- und Einzelcoaching für die neuartigen Anforderungen in und nach der Corona-Krise.

Infopaket anfordern



Fordern Sie noch heute Ihr Infopaket an:

1. **Infomaterial** mit Texten und Flyer zu diesem exklusiven g-t-b-Konzept
2. **Festpreisangebot** für eine Veranstaltungsreihe bei Ihnen, inkl. allen Nebenleistungen

C-R-Q-Krisencoaching

Belastungen verarbeiten
in und nach der Krise

Gruppen- und Einzelcoaching
für Heil- und Pflegeberufe, Einsatzkräfte
Mitarbeiter, Führungskräfte, Teams

Follow-Ups, Seminare für Führungskräfte und Multiplikatoren, Resilienz, Teamcoachings, Supervisionen, etc. möglich.

[g-t-b-Anfrageformular](#)

[g-t-b-Kontakt](#)