

# Resilienz in der Krise erhöhen

## Gestärkt Zukunft gestalten

In schwierigen Phasen und dynamischen Arbeitssituationen ist es wichtig, schnell und professionell zu handeln. Dies erfordert eine nötige persönlich gefestigte Haltung. Von Führungskräften und Mitarbeitern.

Und auch Unternehmen profitieren letztlich von handlungsfähigen Mitarbeitern: Agieren statt Reagieren.

PROFESSIO bietet Ihnen und Ihren Mitarbeitern die persönlich-professionelle Unterstützung, die sie gerade benötigen.

### **Das Ziel: Ressourcen stärken und Handlungsalternativen zu schaffen.**

Hier geht es nicht darum, die eigene Persönlichkeit, den Charakter, zu verändern, sondern gezielt den persönlichen Handlungs- und Freiheitspielraum zu erweitern. Insbesondere die derzeitige Corona- bzw. Nach-Corona-Zeit erfordert statt eines simplen „back to normal“ sowohl

- eine Aufarbeitung erlebter Stressfaktoren als auch
- eine Reflexion und Verankerung des weiteren Vorgehens.

### **Entwicklungs- und Bewältigungsfragen**

Gerade in Krisen oder schwierigen persönlichen Situationen stellen sich u. a. folgende Fragen:

- Wie gehe ich mit Krisen (dieser und anderen) um? Was sind meine Stressbewältigungsmuster? Wie kann ich wieder Freude, Energie und Leichtigkeit entwickeln?
- Wo ist etwas schief gegangen? Welche Fallstricke/Trigger kann ich erkennen? Wo waren Blind-Spots? Was lerne ich daraus?
- Was hat mich resilient gemacht? Wie gehe ich gestärkt aus der Krise hervor?
- Wie kann ich ganz konkrete Probleme anpacken und konstruktive Handlungsoptionen entwickeln?
- Wie will ich mich und meine Umwelt (Mitarbeiter, Kunden etc.) künftig führen?

### **Ein Coachingpaket mit Struktur und Flexibilität: Impuls oder längere Begleitung?**

Nach einer persönlichen Analyse von Kommunikations- und Verhaltensmustern (mittels des TIFF\*) arbeiten Ihre Mitarbeiter zusammen mit einem unserer PROFESSIO Coaches strukturiert an folgenden Themen:

- Innehalten und persönliche Fragen stellen,
- Blockaden / Stressoren reflektieren,
- Erkenntnisse ziehen,
- weg vom Reagieren zum Agieren/sinnvollen Handeln kommen

Bedarfe und Tiefe eines jeden Coachings sind immer einzigartig. Deshalb ist dieses Angebot Je nach Bedarf gestaffelt in 3 Pakete mit entweder einer, zwei oder drei Coaching-Sitzungen.

Unser Angebot beruht auf Freiwilligkeit der Coachees, ist sowohl als Online wie auch Präsenzcoaching möglich.

### **Das Vorgehen**

In der Vorbereitung erhält der Klient/die Klientin 1. den Zugang zum TIFF-Instrument, 2. eine Information über das TIFF-Modell. Er/Sie überlegt sich dann persönliche Zielsetzungen im Vorfeld des strukturierten Reflexionsprozesses. Anschließend kann das Coaching als Impuls oder Begleitung gebucht werden.

<b>Inhalte Coaching 1</b>	<b>Inhalte Coaching 2</b>	<b>Inhalte Coaching 3</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbst- und Fremdbild</li> <li>• Feedback und Reflexion</li> <li>• Analyse des Handlungsfeldes</li> <li>• Handlungsempfehlungen und Impulse nächste Schritte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Begleitung beim Transfer</li> <li>• Umgang mit auftauchenden Problemen</li> <li>• Motivation und Selbstmotivieren erhalten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weitere Begleitung</li> <li>• Nachhaltigkeit erzeugen</li> <li>• Selbststeuerung verankern</li> <li>• Weitere Stabilisierung</li> </ul>

### **Coach**

Jutta Kreyenberg, Dipl.-Psychologin und bei Bedarf weitere zertifizierte TIFF-Coaches

### **Kosten**

Coachingdoppelstunde (120 Min): 500 € – dazu kommt der TIFF-online-Zugang für einmalig 100,- € (alles zzgl. MwSt.)

\*) Als Grundlage für die Arbeit dient die Selbst- und Fremdeinschätzung durch einen innovativen prozessorientierten Fragebogen TIFF (Temple Index of Functional Fluency). Dieses validierte Instrument misst individuelle Profile von Kommunikations- und Verhaltensmustern (nicht Persönlichkeit oder "Typen")!