

Care Crew Screening

Persönliche Auswirkungen der Corona-Situation

Carmen Scholz



cs-supervision.de

Sonja Eiden



basislager-wissen.de

Dr. Stephanie Grehl



neurocoaching-grehl.de

Thorsten Helms



training-und-supervision.de

Ute Meiborg



utemeiborg.com

Care Crew Screening

Stellen Sie persönliche Auswirkungen der Corona-Situation fest

**CORONA
EDITION**

Das "Care Crew Screening zu Auswirkungen der Corona-Situation" haben wir als praktische Alltagshilfe zum Selbstcheck im Arbeits- und Privatleben entwickelt. Es hilft, die individuelle Situation in Bezug auf die momentane Einschränkung und Belastung einzuschätzen.

Wir sind ein fünfköpfiges Experten-Netzwerk aus den Bereichen Psychologie, Neuropsychologie, Sozialpädagogik, Philosophie und Betriebswirtschaft.

In diesen speziellen Zeiten unterstützen wir Menschen, Unternehmen und Organisationen darin, den persönlichen Umgang mit der herausfordernden Situation zu meistern.

Es ist uns ein Herzensanliegen, den Blick auf die Folgen für den einzelnen Menschen zu richten, die neben allen wirtschaftlichen und organisatorischen Fragen manchmal in den Hintergrund rücken.

Bleiben Sie gesund!

3 Folgen auf Menschen durch die Rahmenbedingungen der Corona-Situation:

- 1) erhöhter Stress (beruflich + privat)
- 2) negative gesundheitliche Folgen
- 3) langfristige Auswirkungen auf soziale Strukturen und Gesellschaft

3 Gründe, warum Menschen sich keine Unterstützung suchen:

- 1) Das Gefühl: "Ich kann nichts ändern und mir kann niemand helfen."
- 2) Die Angst: "Ich darf nicht aufgeben / keine Schwäche zeigen."
- 3) Die Hoffnung: "Ich bin stark. Ich schaffe das schon irgendwie."

Das Care Crew Screening hilft Ihnen:

- 1) Festzustellen, wie stark Sie von Corona-Auswirkungen betroffen sind.
- 2) Einzuschätzen, wie stark einzelne Kollegen | Mitarbeiter | Freunde | Familienmitglieder von Corona-Auswirkung betroffen sind.
- 3) Ins Handeln zu kommen, damit es Ihnen und Ihrem Umfeld besser geht.

Sie suchen Unterstützung?
Persönlich oder in Ihrem Unternehmen?

Sprechen Sie eine(n) von uns an und wir finden Ihren passenden Ansprechpartner:

Carmen Scholz



Coaching & Supervision
Seminare
Non-Profit-Sektor

Sonja Eiden



Systemische Therapie
Seminare
Supervision

Dr. Stephanie Grehl



Beratung & Therapie
Supervision
Berufliches Coaching

Thorsten Helms



Förderung von Resilienz
Stressmanagement
Kommunikation

Ute Meiborg



Stressmanagement
Business-Coaching
HR-Training

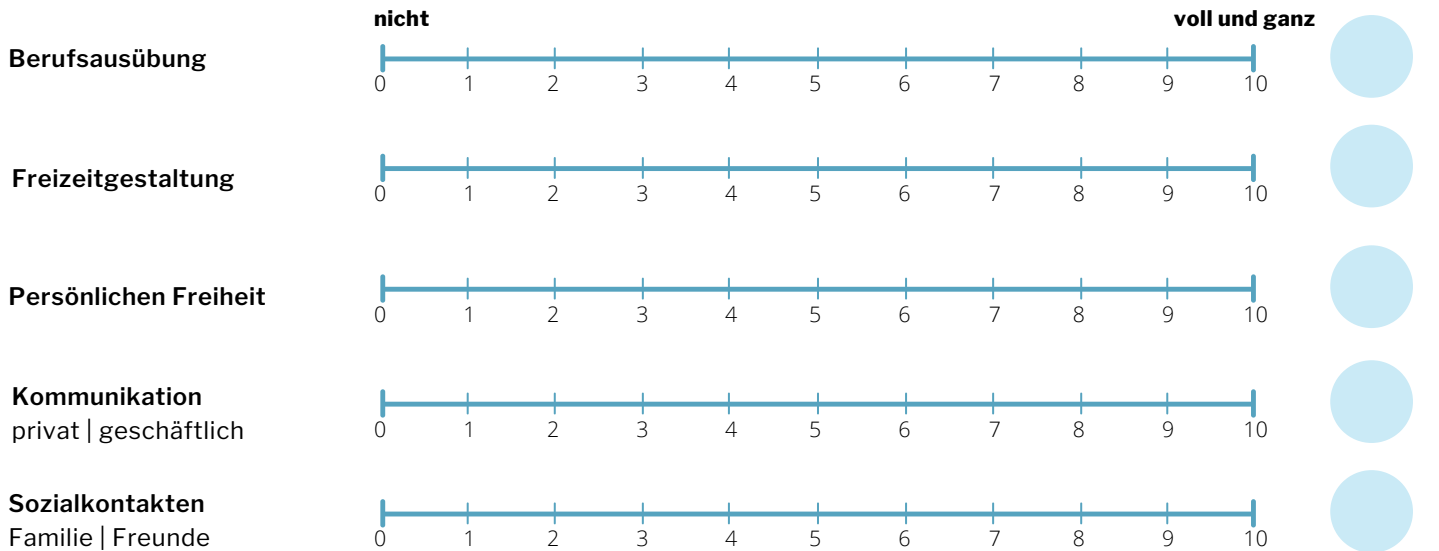
Care Crew Screening | Analyse

Einschränkungen und Belastungen durch Corona



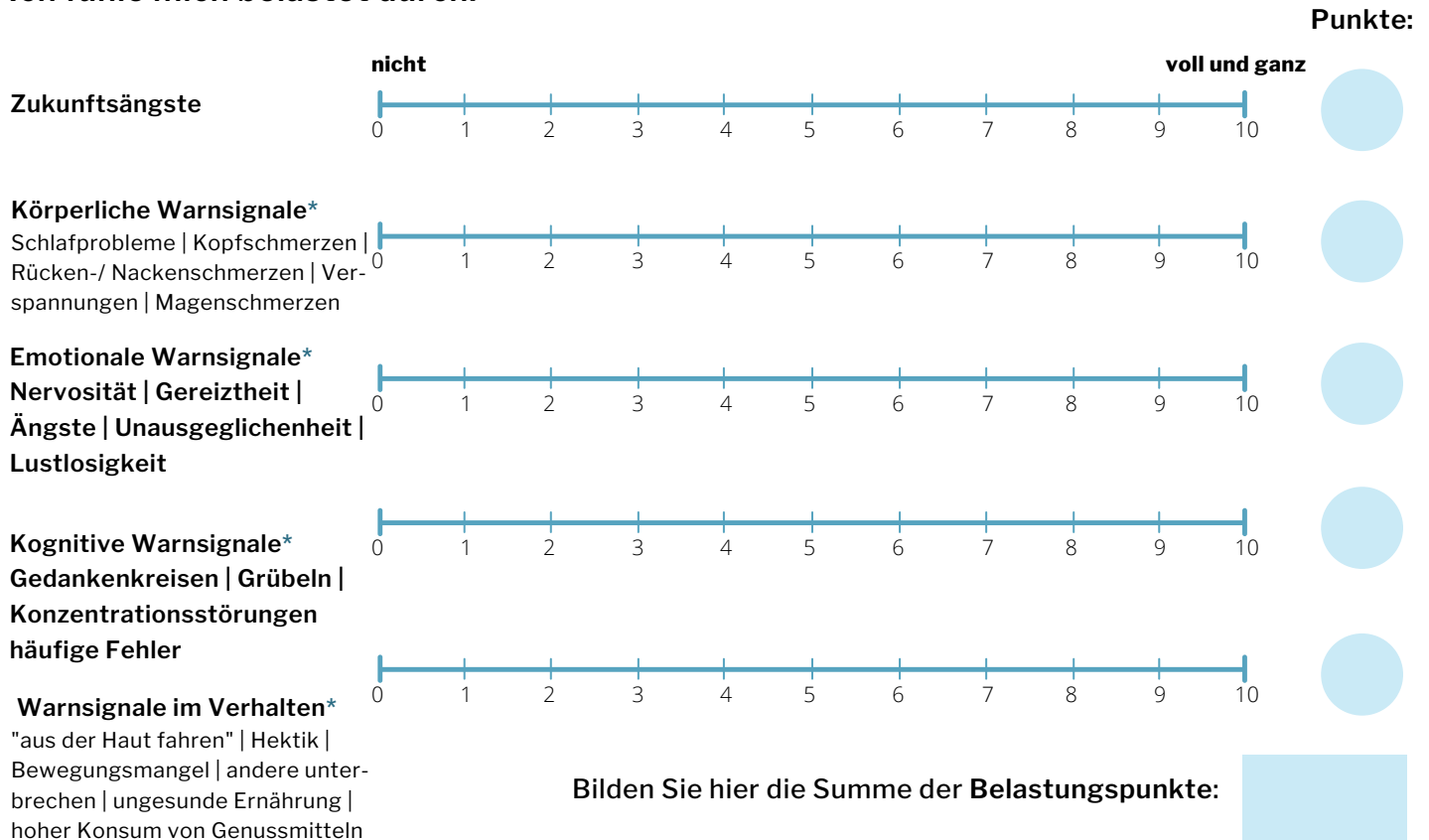
Kreuzen Sie spontan an und übertragen Sie die Punkte rechts in den jeweiligen Kreis.

Ich fühle mich eingeschränkt in meiner/n:



Bilden Sie hier die Summe der **Einschränkungspunkte**:

Ich fühle mich belastet durch:



Bilden Sie hier die Summe der **Belastungspunkte**:

*modifiziert nach Prof. Dr. G. Kaluza: "Warnsignale für Stress"

Care Crew Screening | Ergebnis

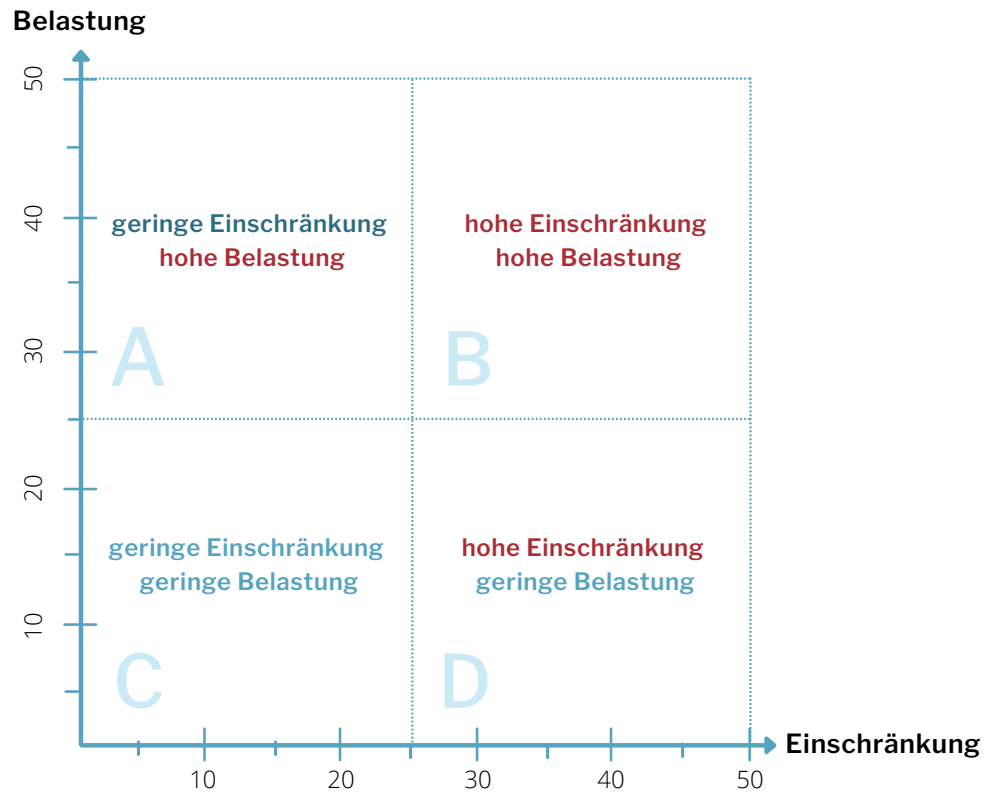
Einschränkungen und Belastungen durch Corona



Übertragen Sie Ihre Summen aus Einschränkungs- und Belastungspunkten in das Koordinatensystem auf den Achsen von Einschränkung und Belastung.

Markieren Sie die entsprechende Stelle mit einem Kreuz.

In welchem Quadranten befinden Sie sich zurzeit? A,B,C oder D?



Wie geht's weiter?

Das können Sie tun:

Damit unterstützen wir Sie:

A

Belastungsfaktoren erkennen, Stress reduzieren, Unterstützung im eigenen Umfeld suchen, Entspannung, Erholung und Bewegung

Seminare und Coachings zum Thema: Stressmanagement und Entspannung

B

Handlungsmöglichkeiten schaffen (wie A und D) und zusätzliche Unterstützung suchen. Sie scheinen besonders betroffen zu sein.

Individuelle Beratung, Coaching, Therapie und Supervision zur persönlichen Situation

C

Zur Unterstützung von Personen in Ihrem Umfeld in den Feldern A,B und D: Solidarität und Teamgeist zeigen, Unterstützung anbieten

Teambuilding, Führungskräfte training, Familienberatung und Impulsvorträge

D

Kreativ werden, Chancen erkennen, Neues ausprobieren und Gleichgesinnte finden

Workshops und Coachings zum Thema: Kreative Lösungen finden

Sprechen Sie uns an: