



→ **Persönliches Coaching in Belastungssituationen**

Von den veränderten Lebens- und Arbeitsbedingungen bleibt vermutlich niemand verschont: durch die Doppelbelastung der Kinderbetreuung / häuslichen Beschulung und Arbeit von zu Hause; durch die Sorge um entfernte Verwandte und Freunde, Kranke und Trauernde, die nicht persönlich unterstützt werden können; durch Untätigkeit und existenzielle Bedrohung; andere durch die Dauerbelastung in systemrelevanten Berufen; durch Vereinsamung, fehlenden Austausch, gesundheitliche Ängste...

Diese Belastung ist nicht normal. Und also ist es normal, wenn wir darauf mit Stress, Angst und Erschöpfung, aber auch Frustration und Motivationsverlust reagieren.

Falls Sie jedoch beobachten, dass dies länger als eine Woche anhält, dann sollten sie aktiv werden und nach guten Lösungen der Entlastung für sich suchen. Auf keinen Fall weiter machen und versuchen, „wie immer zu funktionieren“! **Unser professionelles Coaching kann Ihnen helfen, bessere Lösungen für sich zu finden.**

Mögliche Beratungs- und Coachingthemen:

- Arbeitsbelastung, Stress und Erschöpfung, fehlende Erholungsfähigkeit
- persönliche und familiäre Belastungen
- existenzielle Ängste und Unsicherheiten
- innere Konflikte, Zweifel, schwierige Entscheidungen
- Konflikte mit Kolleg*innen und Vorgesetzten
- Belastungen in der Führungsrolle
- Suchtprobleme: Alkohol, Medikamente, Spielsucht, illegale Drogen
- Mobbing, Diskriminierung, sexuelle Belästigung
- weitere Themen nach Bedarf

Methoden

Die Coaches unterstützen die Anrufenden, ihre Situation vollständiger zu verstehen und so Entlastungen + praktische Lösungsansätze zu entdecken. Sie nutzen dazu Methoden der personenzentrierten und lösungsorientierten Gesprächsführung. Je nach Thema kommen weitere Methoden dazu, beispielsweise aus der Stressbewältigung und Konfliktlösung.

Ort

persönlich: Fröbelstr. 51, 01159 Dresden
telefonisch: 0351 – 8969 04 44
digital: <https://meeting.resource-dresden.de>

Umfang

nach Bedarf, erfahrungsgemäß 3 x 1,5 Stunden

Coaches

Ihnen stehen 13 Psycholog*innen, Sozial- und Heilpädagoginnen zur Verfügung. Diese bringen unterschiedliche Lebenserfahrungen und methodische Vorlieben mit.

– Wir beraten Sie gern, damit sie den Coach für sich finden, mit dem oder mit der Sie am besten voran kommen.

Termine

bei Bedarf kurzfristig nach Vereinbarung
(innerhalb von 2 Arbeitstagen)

Kosten pro Stunde

90 € + 19% Umsatzsteuer für telefonische Beratung
100 € + 19% Umsatzsteuer für persönliches Coaching

→ **Rufen Sie an zur Terminvereinbarung: 0351 – 89 69 04 44** ←