



## → **Persönliche Beratung und Coaching für Menschen in Belastungssituationen – Hotline ab 02. März 2021**

Die Pandemie neigt sich (hoffentlich) dem Ende entgegen. Und nun spüren wir die Folgen der langanhaltenden Belastungen in Beruf, Familie und Gesellschaft. Und wie es weitergeht, ist noch offen...

Darum ist es **normal, wenn wir auf diese Situation 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 Entlastung für sich suchen.

Auf keinen Fall weitermachen und versuchen, „wie immer zu funktionieren“! **Unser professionelles Coaching kann Ihnen helfen, gesündere Lösungen für sich zu finden.**

### **Mögliche Beratungs- und Coachingthemen:**

- Arbeitsbelastung, Stress und Erschöpfung
- persönliche und familiäre Belastungen
- Daueranspannung, fehlende Erholungsfähigkeit
- Verlust von Motivation und Handlungsfähigkeit
- 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, die eigene Situation vollständiger zu verstehen, dadurch Entlastung zu erfahren + praktische Lösungen zu entdecken. Sie nutzen dazu Methoden der personenzentrierten und lösungsorientierten Gesprächsführung. Je nach Thema kommen weitere Methoden dazu, beispielsweise aus der Stressbewältigung und Konfliktlösung. Die Inhalte der Beratungen sind selbstverständlich vertraulich!

#### **Ort**

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

#### **Umfang**

nach Bedarf, erfahrungsgemäß 4 x 1,5 Stunden

### **Coaches**

Ihnen stehen 11 verschiedene Psycholog\*innen, Sozial- und Heilpädagoginnen zur Verfügung (siehe Folgeseite). Diese kennen existenzielle Sorgen und andere Belastungen aus eigener Erfahrung. – Auf unserer [Webseite](#) finden Sie weitere Informationen zu ihnen.

Falls Sie mit einem bestimmten Coach zusammenarbeiten möchten, richten wir das gern so ein.

#### **Termine**

bei Bedarf kurzfristig nach Vereinbarung  
(innerhalb von 2 Arbeitstagen)

#### **Kosten pro Stunde**

**90 €** + 19% Umsatzsteuer für telefonische Beratung  
**120 €** + 19% Umsatzsteuer für persönliches Coaching

→ **Hotline zur Terminvereinbarung Mo – Fr von 14 – 16 Uhr: 0351 – 89 69 04 44** ←



Name	Berufsabschluss + höchste Weiterbildung / Spezialisierung
Matthias Herr	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Diplompsychologe, Fachrichtg. Arbeits- und Organisationspsychologie, Pädagogische Psychologie</li> <li>▪ Mehrjährige Coachingerfahrung mit psychisch belasteten Menschen</li> <li>▪ Berufliche Neuorientierung, Coaching zum Finden eines geeigneten neuen Arbeitsplatzes</li> </ul>
Uta Fücker	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Diplom-Heilpädagogin</li> <li>▪ Sozialpsychiatrische und sozialtherapeutische Fachkraft in der Arbeit mit Familien</li> <li>▪ mehrjährige Coachingerfahrung mit belasteten Familien und Berufstätigen</li> </ul>
Jana Haubold	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pädagogin und Sensitiv Coach, Case Managerin (DGCC)</li> <li>▪ langjährige Coachingerfahrung, speziell mit introvertierten, hochsensiblen und psychisch belasteten Menschen; berufliche Rehabilitation</li> </ul>
Melanie Schönfeld	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Klinische Gerontopsychologin M. Sc., Kommunikationspsychologin B.A.</li> <li>▪ Kauffrau für Bürokommunikation (IHK)</li> <li>▪ Umgang mit Verlust und Trauer; Umgang mit Veränderung; Geist, Körper, Seele in Balance</li> </ul>
Grit Schwamberger	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Diplompsychologin, Fachrichtung Arbeits- und Organisationspsychologie</li> <li>▪ Weiterbildung in psychosozialer Beratung</li> <li>▪ Berufliche Eignungsdiagnostik, Coaching zum Finden eines geeigneten neuen Arbeitsplatzes</li> </ul>
Inga Heise	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Diplomsoziologin und Sozialpädagogin B.A.</li> <li>▪ mehrjährige Coachingerfahrung mit psychisch belasteten Menschen</li> <li>▪ psychische Belastungen im Bewerbungsprozess; Umgang mit Erwartungen (eigenen und fremden)</li> </ul>
Cornelia Fußy	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Diplom-Psychologin, Fachrichtungen: Arbeits- und Organisationspsychologie, Klinische Psychologie</li> <li>▪ Teamentwicklerin, Trainerin für das Team Management System®</li> <li>▪ Coaching zur Bewältigung von beruflichen Belastungssituationen für Fach- und Führungskräfte</li> </ul>
Anna Georgi	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Diplomkommunikationspsychologin</li> <li>▪ Systemische Einzel-, Paar- und Familienberaterin (DGSGF)</li> <li>▪ Konfliktmoderation, Supervision in Krisensituationen</li> </ul>
Yvonne Ebisch	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B.A. Soziale Arbeit</li> <li>▪ Fachkraft für Personaldienstleistungen</li> <li>▪ eigene Berufserfahrungen in Gastronomie und Einzelhandel</li> <li>▪ langjährige Erfahrung im Coaching von Arbeitssuchenden und in der Arbeitsvermittlung</li> </ul>
Christin Wegener	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kommunikationspsychologin B.A.</li> <li>▪ psyRes®-Präventionsberaterin</li> <li>▪ Coachings zur Stressbewältigung, Workshops zu Generationskonflikten</li> </ul>
Reva Pasold	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Diplompsychologin, Systemische Therapeutin</li> <li>▪ Fachpsychologin für Arbeits-, Betriebs- und Organisationspsychologie</li> <li>▪ eigene langjährige Führungserfahrungen, Konfliktmoderation</li> </ul>

**Hotline zur Terminvereinbarung Mo – Fr von 14 – 16 Uhr: 0351 – 89 69 04 44**