



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

Von den veränderten Lebens- und Arbeitsbedingungen bleibt momentan wohl niemand verschont:

die einen durch die Dauerbelastung in systemrelevanten Berufen, andere aufgrund der erzwungenen Untätigkeit und existenziellen Bedrohung; durch Vereinsamung, fehlenden Austausch und gesundheitliche Ängste; berufstätige Eltern aufgrund der Doppelbelastung von Homeoffice und häuslicher Beschulung / Kinderbetreuung; viele in Sorge um entfernte Verwandte und Freunde, Kranke und Trauernde, die nicht persönlich unterstützt werden können...

Mögliche Beratungs- und Coachingthemen:

- Arbeitsbelastung, Stress und Erschöpfung,
- persönliche und familiäre Belastungen
- fehlende Erholungsfähigkeit
- existenzielle Ängste und Unsicherheiten
- innere Konflikte, Zweifel, schwierige Entscheidungen
- Konflikte mit Kolleg*innen und Vorgesetzten

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 3 x 1,5 Stunden

Diese Belastungen sind stark und halten schon so lange an. Mit ungewisser Dauer. - Darum ist es **normal, wenn wir auf sie mit Stress, Angst und Erschöpfung, aber auch Frustration und Motivationsverlust reagieren!**

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

- Belastungen in der Führungsrolle
- Suchtprobleme: Alkohol, Medikamente, Spielsucht, illegale Drogen
- Mobbing, Diskriminierung, sexuelle Belästigung
- weitere Themen nach Bedarf

Coaches

Ihnen stehen 13 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 gerne so ein.

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

→ **Hotline zur Terminvereinbarung Mo – Fr von 9 – 17 Uhr: 0351 – 89 69 04 44** ←



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

→ **Hotline zur Terminvereinbarung Mo – Fr von 9 – 17 Uhr: 0351 – 89 69 04 44** ←