



## → **Persönliche Beratung und Coaching für Menschen in Belastungssituationen**

Energiekrise, Inflation, Fachkräftemangel – wir alle spüren 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.**

### **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

### **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**

Im Vorgespräch klären wir ihr Ziel und besprechen, welcher Coach und welches Vorgehen zu Ihnen und Ihrer Fragestellung passt.

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.**

- Konflikte mit Kolleg\*innen und Vorgesetzten
- Belastungen in der Führungsrolle
- Suchtprobleme: Alkohol, Medikamente, Spielsucht, illegale Drogen
- Mobbing, Diskriminierung, sexuelle Belästigung
- weitere Themen nach Bedarf

### **Coaches**

Ihnen stehen 8 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 €** für telefonische Beratung  
**120 €** für persönliches Coaching

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



Name	Berufsabschluss + höchste Weiterbildung / Spezialisierung
Jana Haubold	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pädagogin und Sensitiv Coach, Case Managerin (DGCC)</li> <li>▪ langjährige Coachingenerfahrung, speziell mit introvertierten, hochsensiblen und psychisch belasteten Menschen; berufliche Rehabilitation</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>
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>
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>
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 Coachingenerfahrung mit psychisch belasteten Menschen</li> <li>▪ psychische Belastungen im Bewerbungsprozess; Umgang mit Erwartungen (eigenen und fremden)</li> </ul>
Matthias Herr	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Diplompsychologin, Fachrichtg. Arbeits- und Organisationspsychologie, Pädagogische Psychologie</li> <li>▪ Mehrjährige Coachingenerfahrung mit psychisch belasteten Menschen</li> <li>▪ Berufliche Neuorientierung, Coaching zum Finden eines geeigneten neuen Arbeitsplatzes</li> </ul>

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