

Ausgangsbedingungen

Zeitdruck und Arbeitsbelastung auf den Einzelnen nehmen aufgrund wachsender Arbeitsanforderungen, aber auch aufgrund eigener Erwartung an ein erfülltes Privatleben kontinuierlich zu. Die Flexibilität und Mobilität, die im Arbeitsalltag gefordert sind, führen zu einer zunehmenden Stressbelastung und in der Folge zu unterschiedlich psychischen starken Gesundheitseinschränkungen und Erkrankungen.

Angebot und Ziel

Um diesen psychischen und somatischen Einschränkungen und Erkrankungen rechtzeitig vorzubeugen oder diese wenigstens zu lindern, gilt es, die auslösenden Stressoren von Arbeits- und Lebensproblemen und seelischen Konflikten zu erkennen, neue Handlungsstrategien zu erlernen und diese schließlich umzusetzen. Analyse der auslösenden Stressfaktoren, Erarbeitung alternativer Handlungskonzepte und Erlernen dieser Alternativen finden im psychologischen Beratungsgespräch statt.

Dieses Beratungsgespräch ersetzt jedoch keine Psychotherapie, Rechtsberatung oder medizinische Beratung.

Von einer erfolgreichen psychologischen Beratung profitieren Arbeitnehmer und Arbeitgeber.

Methode

Bei der psychologischen Beratungstätigkeit handelt es sich um eine besondere Form der Aufklärung. Sie findet im Gespräch als beratende, (auf)klärende und unterstützende Intervention statt, die subjektive und objektive Befunde mit einbezieht. Dabei achtet und fördert sie die Eigenverantwortlichkeit der zu beratenden Person. Über die Problemanalyse (wo liegt das Problem?) und eine Zielvereinbarung (was soll erreicht werden) soll der Beratende zu Eigenverantwortung und aktiver Mitarbeit (wie kann die Zielvereinbarung gemeinsam erreicht werden) motiviert werden.

Beratung

Anke-Rubin Bergmann, Diplom-Psychologin, Coach in der Managementberatung, Coach für Stress- und Gesundheitsmanagement (DGNM), PMR Trainerin.

Ort

Räumlichkeiten der GBB mbH.

Terminvereinbarung

Frau Jana Horenk, Sekretariat der GBB: (030). 399 028 59

Dauer des Erstgesprächs: 60 Minuten