

Nasz coaching zdrowia psychicznego. Twój plan B.

**Fürstenberg - dla Ciebie.
Krótkoterminowo, poufnie i bezpłatnie.**

Doradztwo dla pracowników i kadry kierowniczej w zakresie
wyzwań zawodowych, prywatnych lub zdrowotnych.

Więcej informacji pod adresem:
www.fuerstenberg-institut.de

Codzienne życie jest pełne wyzwań. Wszystkich to spotyka.

Te problemy są różnorodne, a czasami nawet tak skomplikowane, że utrudniają nasze życie i uniemożliwiają nam bycie szczęśliwymi. Niezależnie od sytuacji – jesteśmy tutaj.

Zawód & miejsce pracy:

- Obciążenie pracą
- Konflikty
- Radzenie sobie ze zmianami strukturalnymi

Stres & wyczerpanie:

- Nastroje depresyjne
- Zaburzenia snu
- Niebezpieczeństwo uzależnienia i zależności
- Radzenie sobie z chorobą, śmiercią i żałobą

Rodzina & partnerstwo:

- Tematy partnerstwa
- Rodzina i przyjaźń
- Kwestie związane z edukacją i wychowaniem

Osobowość:

- Zarządzanie czasem i sobą
- Kompetencje społeczne
- Pewność siebie w zachowaniu

Kierownictwo:

- Postępowanie z pracownikami z obciążeniem psychicznym
- Napięcia i konflikty w zespole
- Kierownictwo w procesach zmian

I wiele innych tematów związanych z Twoim życiem prywatnym lub zawodowym.

**Rozmowa pomaga.
Wysłuchamy Cię.**

Umów się na rozmowę.

Jesteśmy dostępni 24 godziny na dobę, 365 dni w roku.



Telefon 0800 / 387 78 36*

Mail coaching@fuerstenberg-institut.de

Platforma my.fuerstenberg-institut.de**

* Bezpłatnie z telefonu stacjonarnego na terenie Niemiec. Bezpłatne numery telefonów z zagranicy znajdziesz na www.fuerstenberg-institut.de.

** Dane dostępne do myFürstenberg otrzymasz od swojego pracodawcy.