

# Unser Mental Health Coaching. Dein Plan B.

**Fürstenberg – für Dich.**

**Kurzfristig, vertraulich und kostenfrei.**

Mitarbeitenden- und Führungskräfteberatung bei beruflichen, privaten oder gesundheitlichen Herausforderungen.

Mehr Infos unter:

**[www.fuerstenberg-institut.de](http://www.fuerstenberg-institut.de)**

## Der Alltag steckt voller Herausforderungen. Das geht uns allen so.

Die Themen sind dabei vielfältig und manchmal sogar so kompliziert, dass sie unser Leben erschweren und uns daran hindern, glücklich zu sein. Wie die Situation auch sein mag – wir sind da.

### **Beruf & Arbeitsplatz:**

- Arbeitsbelastung
- Konflikte
- Umgang mit strukturellen Veränderungen

### **Stress & Erschöpfung:**

- depressive Verstimmungen
- Schlafstörungen
- Suchtgefährdung und Abhängigkeit
- Umgang mit Krankheit, Tod und Trauer

### **Familie & Partnerschaft:**

- Partnerschaftsthemen
- Familie und Freundschaft
- Erziehungs- und Pflegefragen

### **Persönlichkeit:**

- Zeit- und Selbstmanagement
- Soziale Kompetenz
- Sicherheit im Auftreten

### **Führung:**

- Umgang mit psychisch belasteten Mitarbeitenden
- Spannungen und Konflikte im Team
- Führen in Veränderungsprozessen

Und viele weitere Themen rund um Dein privates oder berufliches Leben.

**Reden hilft.  
Wir helfen weiter.**

## Vereinbare gerne einen Termin.

Wir sind 24 Stunden am Tag und 365 Tage im Jahr erreichbar.



**Telefon** 0800 / 896 581\*

**Mail** [coaching@fuerstenberg-institut.de](mailto:coaching@fuerstenberg-institut.de)

**Plattform** [my.fuerstenberg-institut.de](https://my.fuerstenberg-institut.de)\*\*

\* Kostenfrei aus dem Festnetz. Kostenfreie Telefonnummern aus dem Ausland findest du auf [www.fuerstenberg-institut.de](https://www.fuerstenberg-institut.de).

\*\* Zugangsdaten zu myFürstenberg erhältst Du über dein Unternehmen.