

برنامجنا للتوجيه في الصحة النفسية. خطتك البديلة.

**فورستنبرغ - من أجلك.
قصير الأجل وسري ومجاني.**

التشاور مع الموظفين والمديرين بشأن التحديات المهنية أو الشخصية
أو المتعلقة بالصحة العامة.

الحياة اليومية مليئة بالتحديات. وهذا هو الحال بالنسبة لنا جميعًا.

الموضوعات متنوعة وأحيانًا تكون أيضًا معقدة للغاية، لدرجة أنها تجعل حياتنا صعبة وتمنعنا من الشعور بالسعادة. مهما كان الوضع - فنحن هنا.

المهنة ومكان العمل:

- ← أعباء العمل
- ← الصراعات
- ← التعامل مع التغييرات الهيكلية

الخصائص الشخصية:

- ← إدارة الوقت وإدارة الذات
- ← الكفاءة الاجتماعية
- ← الثقة بالنفس

القيادة:

- ← التعامل مع الموظفين الذين يعانون من ضغوط نفسية
- ← التوترات والنزاعات في الفريق
- ← إدارة مراحل التغيير

الإجهاد والإرهاق:

- ← الحالة المزاجية المكتنبة
- ← اضطرابات النوم
- ← خطر الإدمان والتعلق
- ← التعامل مع المرض والموت والحزن

والكثير من الموضوعات الأخرى المتعلقة بحياتك الشخصية أو المهنية.

العائلة والشراكة:

- ← موضوعات الشراكة
- ← العائلة والصدقة
- ← قضايا التربية والرعاية

الكلام يساعد.

نحن هنا لمساعدتك.

يُرجى تحديد موعد.

يمكن الوصول إلينا على مدار 24 ساعة يوميًا و 365 يومًا في السنة.

الهاتف 0800 / 387 78 36 *

البريد الإلكتروني coaching@fuerstenberg-institut.de

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



* مجانًا من الخط الأرضي الألماني. تجد أرقام الهاتف المجانية من الخارج على الموقع الإلكتروني www.fuerstenberg-institut.de.
** يمكنك الحصول على بيانات الوصول إلى myFürstenberg من خلال شركتك.