

# Notre coaching en santé mentale : votre plan B

**Fürstenberg, pour vous.  
Rapide, confidentiel et gratuit.**

Conseil aux employés et aux cadres en cas de problèmes professionnels, personnels ou de santé.

Plus d'informations sur :  
[www.fuerstenberg-institut.de/fr](http://www.fuerstenberg-institut.de/fr)

## La vie quotidienne est pleine de défis. C'est la même chose pour tout le monde.

Cela peut toucher des domaines divers et variés et poser des problèmes si épineux qu'ils nous compliquent la vie, nous empêchent d'être heureux. Quelle que soit la situation, nous sommes là.

### Emploi et lieu de travail :

- Charge de travail
- Conflits
- Gestion des changements structurels

### Stress et épuisement :

- Humeur dépressive
- Troubles du sommeil
- Dépendance et risque de dépendance
- Gestion de la maladie, de la mort et du deuil
- Dettes

### Famille et vie de couple :

- Sujets liés au couple
- Famille et amitié
- Questions liées à l'éducation et à l'accompagnement

### Personnalité :

- Gestion du temps et de soi
- Compétence sociale
- Confiance en soi

### Direction :

- Gestion des collaborateurs souffrant de troubles psychiques
- Tensions et conflits au sein de l'équipe
- Diriger à travers les processus de changement

Et bien d'autres sujets concernant votre vie personnelle ou professionnelle.

**Cela aide de parler.  
Nous sommes à votre écoute.**

## N'hésitez pas à prendre rendez-vous.

Nous sommes joignables 24 heures sur 24 et 365 jours par an.



**Téléphone** 0800 / 387 78 36\*

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

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

\* Gratuit depuis un poste fixe allemand. Vous trouverez les numéros de téléphone gratuits depuis l'étranger sur notre site Internet.

\*\* Vos identifiants pour myFürstenberg vous seront fournis par votre employeur.