

# Mental Sağlık Koçluğumuz – B Planınız

**Fürstenberg - sizin için.  
Kısa süreli, gizli ve ücretsizdir.**

Mesleki, özel veya sağlıkla ilgili zorlanmalarda çalışan  
ve yönetim danışmanlığı.

Daha fazla bilgi için:  
[www.fuerstenberg-institut.de](http://www.fuerstenberg-institut.de)

## Günlük hayat zorluklarla doludur. Hepimiz aynı şekilde hissediyoruz.

Sorunlar çeşitlidir ve hatta bazen o kadar karmaşıktır ki, hayatımızı zorlaştırır ve mutlu olmamızı engeller. Durum ne olursa olsun, biz oradayız.

### Meslek & İşyeri:

- İş Yükü
- Çatışmalar
- Yapısal değişikliklerle başa çıkma

### Stres & Tükenme:

- Depresif ruh halleri
- Uyku bozuklukları
- Bağımlılık ve bağımlılık riski
- Hastalık, ölüm ve yaşla başa çıkma
- Borçlar

### Aile & Partnerlik:

- Partnerlik konuları
- Aile ve dostluk
- Eğitim ve bakım sorunları

### Kişilik:

- Zaman ve öz yönetim
- Sosyal yeterlilik
- Dış görünüşe güven

### Liderlik:

- Ruh sağlığı sorunları olan çalışanlarla başa çıkma
- Ekip içinde gerginlikler ve çatışmalar
- Değişim süreçlerinde liderlik

Ve özel veya profesyonel hayatınızla ilgili diğer birçok konu.

**Konuşmak yardımcı olur. Biz sizi dinleriz.**

## Lütfen randevu alınız.

Yılın 365 günü, günün 24 saati hizmetinizdeyiz.



**Telefon** 0800 / 387 78 36\*

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

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

\* Bir Alman sabit hattından ücretsiz. Yurt dışından ücretsiz telefon numaralarını web sitemizde bulabilirsiniz.

\*\* myFürstenberg için erişim verilerinizi işvereninizden alacaksınız.