



Individuelles Coaching

Mentale Gesundheit im
Unternehmen

Mitarbeitende sind heute aus ganz unterschiedlichen Gründen belastet



Das Umfeld wirkt zunehmend bedrohlich

Die Veränderungsgeschwindigkeit in unserem Leben nimmt zu. Zudem kommt es aufgrund von Themen wie Pandemie, Krieg und die Zerstörung unseres Planeten vermehrt zu Zukunftsängsten.



Die Work-Life-Balance ist im Ungleichgewicht

Beruf, Kinder, Ehrenämter, ... und überall werden 100% gefordert. Auf Dauer führt das zu geistiger und körperlicher Erschöpfung (Burnout)!



Die Belastung im beruflichen Alltag nimmt zu

Verstärkt durch den Fachkräftemangel müssen immer weniger Mitarbeiter immer größere Arbeitsmengen bewältigen. Stress und Überlastung ziehen Arbeitsausfälle oder Konflikte nach sich, die die Situation weiter verschlechtern.

Jeder dieser Faktoren kann dazu führen, dass Menschen Hilfe brauchen, um sich zu sortieren und neu aufzustellen.

Wie ich betroffenen Mitarbeitenden helfen kann



Im Coaching geht es mir vor allem darum, die Wahlfreiheit des/der Einzelnen wieder herzustellen, damit ein individueller Weg zur Bewältigung von Problemen gefunden werden kann. In Stress-situationen geht uns der Überblick und auch die Sicht auf unsere eigenen Bedürfnisse oft verloren: das berühmte "Brett vorm Kopf". Durch die Aktivierung der eigenen Stärken und Ressourcen kann der/die Betroffene passende Wege für sich entdecken.

Das kann zum Beispiel sein:

Die eigenen Stressfaktoren erkennen und kompetent damit umgehen (auch innerhalb einer Wiedereingliederung).

Angebrachte Kommunikationsstrategien in Konfliktsituationen entwickeln.

Festgefahrene Denk- und Verhaltensmuster erkennen und ersetzen.

Lösungsansätze in Entscheidungssituationen finden.

Die Fragestellung wird bei jedem Coaching ganz individuell besprochen.

Mein Angebot für Sie

Wie wir unsere Zusammenarbeit gestalten, kläre ich gerne in einem gemeinsamen Gespräch mit Ihnen - damit das Vorgehen zu Ihrem Unternehmen passt.

Zur Orientierung hat sich folgender Ablauf bewährt:

Wir vereinbaren in einem Rahmenvertrag die Teilnahmebedingungen für Ihre Mitarbeitenden. Diese vereinbaren direkt mit mir 1-3 Coachingsitzungen. Über die durchgeführten Coachings erhalten Sie zu vereinbarten Zeiträumen einen zusammenfassenden und anonymisierten Bericht.

Die Coachings finden in meinem Raum in der Innenstadt Pforzheims oder an einem anderen vereinbarten Ort statt. Gerne können auch Online-Coachings durchgeführt werden.



Sie möchten Ihr
Gesundheitsmanagement
professionalisieren oder haben einen
akuten Bedarf?

Lassen Sie uns in Kontakt kommen!

Ann-Christin Schubert
(Diplom-Psychologin
und Systemische Beraterin)

ANN-CHRISTIN
SCHUBERT
TRAINING UND COACHING

Ann-Christin Schubert
(07231) 6014259
kontakt@ann-christinschubert.de
ann-christinschubert.de