

FAQ – Arbeitspsychologische Beratungen

Wie viele Einheiten arbeitspsychologischer Beratung kann ich kostenlos in Anspruch nehmen:

Eine **30-minütige Erst-Beratung** (telefonisch, online oder persönlich) können Sie zu jedem psychologischen Thema, kostenfrei & anonym in Anspruch nehmen. Bei berufsbedingten Herausforderungen können Sie weitere kostenlose Beratungen in Anspruch nehmen.

Für welche Beratungsthemen kann ich kostenlose arbeitspsychologische Beratungen in Anspruch nehmen:

Sie können **bis zu drei 30-minütige Beratungseinheiten** in Anspruch nehmen, wenn Sie aufgrund der Rahmenbedingungen am Arbeitsplatz stark belastet sind. Beratungsthemen können z.B. sein

- Berufsbedingte Sorgen
- Persönliche Überlastung, berufsbedingter Stress
- Probleme im Team: Die Zusammenarbeit mit (einem Teil) Ihrer KollegInnen ist belastend für Sie und Sie möchten einen Weg finden, um diese zu verbessern.
- Persönliches Ungerechtigkeitsempfinden: Sie erleben ein starkes Ungerechtigkeitsgefühl in Ihrem Arbeitsbereich und möchten Wege finden, das zu verbessern bzw. besser damit zurecht zu kommen.
- Krisensituationen: In Ihrem Arbeitsbereich ist es zu einer Extremsituation wie Drohungen von KundInnen, verbale oder körperliche Angriffe, einem medizinischen Notfall, etc. gekommen. Hierbei ist es besonders wichtig, diese Situationen gut aufzuarbeiten und (arbeits)psychologische Beratung in Anspruch zu nehmen.

Ziel der Beratung ist es, Sie dabei zu unterstützen mit der jeweiligen Situation persönlich gut umgehen zu können sowie Lösungen zu finden, um langfristig gesund und mit Freude bei der Arbeit zu bleiben.

Können auch Führungskräfte kostenlose Beratungen in Anspruch nehmen?

Selbstverständlich können auch Führungskräfte psychologische Beratung in Anspruch nehmen. Inkludiert sind grundlegend alle oben angeführten Beratungsthemen, die auch für die Mitarbeiter*innen gelten. Führungskräfte können ergänzend dazu die Arbeits- & Organisationspsychologen*innen von research-team in Form von **Beratungen, Coachings oder als Sparring** für alle arbeits- & organisationspsychologischen Themen nutzen..

- Sie haben eine*n Mitarbeiter*in, der*die stark belastet und eventuell Burnout-gefährdet ist, und möchten Ihre Verantwortung als Führungskraft wahrnehmen, diese Person in der Prävention zu unterstützen. Sie möchten klären, was Ihre Verantwortung als Führungskraft ist und wo diese auch endet.
- Sie haben eine*n Mitarbeiter*in, der*die sehr destruktiv auf das Teamklima wirkt, und möchten einen Weg finden, ein positives Teamklima sicherzustellen.
- Sie befürchten, dass eine*n Mitarbeiter*in in Ihrem Arbeitsbereich psychische Probleme hat und möchten einen Weg finden, diese*n Mitarbeiter*in zu unterstützen.
- Ihr Arbeitsbereich ist nicht optimal organisiert, sodass die Arbeit für Sie und/oder Ihr Team eine Belastung darstellt. Beispielsweise können die Arbeitsmengen für Einzelne zu hoch sein, die Zuständigkeiten nicht ausreichend geklärt sein, Informationen nicht rechtzeitig weitergegeben werden, etc.. Sie möchten einen Weg finden, diese Rahmenbedingungen zu verbessern.

Ziel der Beratung ist es, Sie dabei zu unterstützen, sowohl in Ihrem Sinne, im Sinne der Betroffenen als auch des gesamten Teams und der Gesamtorganisation gute Lösungen zu finden.