

Manchmal bringt uns das Leben ganz schön in Turbulenzen. Die Wogen gehen hoch, und wir sind bis an unsere Grenzen gefordert. Nicht immer können wir diesen Situationen entgehen.

Genau in diesen Fällen ist es gut, unkompliziert und rasch Unterstützung zu bekommen. Das Employee Assistance Program unseres **Arbeitspsychologischen Zentrums** bietet diesen Service. Zwar können auch wir die Wellen nicht aufhalten, aber wir können ein Stück weit helfen, darauf zu reiten.

#### Wir beraten und unterstützen bei *beruflichen* ...

- **Stress, Überlastung**
- **Stresssymptome** (z. B. Schlafstörung, Kopfschmerzen, Verspannung, ...)
- **Stressmanagement & -bewältigung:** Erarbeitung eines individuellen Zeit- und Stressmanagements, Erlernen von Mental- und Entspannungstechniken, ...
- **Konflikte:** persönlicher Umgang & Hilfe
- **Grenzüberschreitungen:** Belästigungen, Stalking, Diskriminierungen, Mobbing, etc.
- **Belastungen und Themen rund um die Arbeitsumgebung und Arbeitsorganisation**
- **Umgang mit diversen Veränderungen**
- **Belastungen im Zuge von Beendigungssituationen:** psychologische Unterstützung bei Kündigung
- **Work-Life-Balance**
- **Vorbereitung von Gesprächen:** „Wie sprech' ich's an?“

#### ... und *privaten* Themen:

- **In schwierigen Lebenssituationen**
- **Konflikte rund um Ehe-, Partnerschaft und Familie:** Wo stehen wir? Wo wollen wir hin?
- **Erziehung:** „Eltern werden ist nicht schwer, Eltern sein dagegen ...“
- **Werdende Eltern, Schwangerschaft, Karenz und Wiedereintritt:** eine zauberhafte und abenteuerliche Zeit. ...die geistige und körperliche Kräfte gehörig fordert.
- **Krankheit:** sowohl eigene als auch die von nahen Angehörigen
- **Dauerpflegeunterstützung:** Beratung zu Anliegen rund um die Pflegebedürftigkeit junger und alter Menschen
- **Sucht und Abhängigkeit:** Beratung für Betroffene und Angehörige
- **Abschied und Trauer**



#### So erhalten Sie Beratung bei uns:

- Sie wählen unsere Journalnummer
- nennen Ihren Arbeitgeber und
- Ihr Anliegen

und **vereinbaren einen Termin**  
Tel: **N.V.**

**Mo-Fr 8:00-16:00 Uhr**

**Do 8:00-18:00 Uhr**

(danach Tonband: Bei Hinterlassen einer Nachricht mit Rückrufnummer erfolgt zeitnah ein Rückruf)

#### Örtlichkeiten:

**1010 Wien, Freyung 6**, sowie in Praxen unserer PsychologInnen und PsychotherapeutInnen

Identifikation: Nachweis n. V. mit dem Auftraggeber

#### Mehr Information für

**Unternehmen:**

Tel: 79580-8080

#### Vertraulichkeit:

Die Einzelberatung findet *anonym* und für die **MitarbeiterInnen** sowie in speziellen Fällen auch für direkte Angehörige die im selben Haushalt wohnen **kostenlos**, unter Einhaltung der gesetzlichen Bestimmungen der **Verschwiegenheit** gemäß Psychologengesetz (PG2013), statt.



## Employee Assistance Program by Health Consult

### RAHMEN

*"You can't stop the waves,  
but you can learn to surf."*

#### Zielgruppe:

- Alle MitarbeiterInnen
- Nahe Angehörige von MitarbeiterInnen
- Führungskräfte in ihrer Führungsrolle

#### Mehr Information für Unternehmen:

Tel: 79580-8080

#### Einführung:

- Infoblatt
- Präsentationen

#### Ihre Investition:

- Sockelpauschale &
- Abrechnung nach Beratungseinheiten

#### Dokumentation:

- Monatliche Rechnungslegung
- Halbjährliche Information über Verbrauch
- Jährlicher Bericht  
(Umfang/Themen/Empfehlungen der Arbeits-  
und Organisationspsychologie)



#### So erhalten Sie Beratung bei uns:

- Sie wählen unsere Journalnummer
- nennen Ihren Arbeitgeber und
- Ihr Anliegen

und **vereinbaren einen Termin**

Tel: **N.V.**

**Mo-Fr 8:00-16:00 Uhr**

**Do 8:00-18:00 Uhr**

(danach Tonband: Bei Hinterlassen einer Nachricht mit Rückrufnummer erfolgt zeitnah ein Rückruf)

#### Örtlichkeiten:

**1010 Wien, Freyung 6**, sowie in Praxen unserer PsychologInnen und PsychotherapeutInnen

**Identifikation:** Nachweis n. V. mit dem Auftraggeber

➔ **Tipp:** Den größten Nutzen für Unternehmen entfaltet das Employee Assistance Program in der Kombination mit dem Paket Arbeits- und Organisationspsychologie sowie Notfallpsychologie und Krisenintervention