

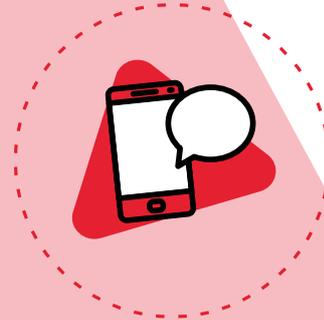
# „Ich krieg die Krise – gesünder durch den neuen Alltag“

---

Mit telefonischer Kurzberatung den Umgang mit aktuellen Herausforderungen meistern

**Ein offenes Ohr für Ihre Beschäftigten –  
anonym, professionell, täglich erreichbar.**

Unser Leben ist zurzeit geprägt von persönlichen Einschränkungen und dem Verlust gewohnter Strukturen, gepaart mit einer großen Ungewissheit bzgl. der Entwicklung in den kommenden Monaten. Hinzu kommen neue und alte Belastungen wie z.B. Einsamkeit und ein gereiztes Umfeld. All dies kann unsere Gedanken- und Gefühlswelt stark beanspruchen. Die Psychologinnen und Psychologen des BGF-Instituts beraten Ihre Beschäftigten in dieser ungewohnten Situation kurzfristig, individuell und anonym über unser Beratungstelefon. Zusätzlich oder alternativ bieten wir mit Moodgym.de die Möglichkeit einer Online-Selbsthilfe an.



# Beratungstelefon „Gesünder durch den neuen Alltag“



## Zielgruppe und Teilnehmer

Alle interessierten Beschäftigten und Führungskräfte Ihres Unternehmens



## Dauer und Form

Das Beratungstelefon ist ab April 2020 bis auf weiteres täglich von 12-15 Uhr erreichbar.



## Besondere Anforderungen

Stabile Telefonverbindung, möglichst ruhiges Umfeld

## Inhalte

Emotionsmanagement in Zeiten der Veränderung und Ungewissheit

Gemeinsame Erarbeitung möglicher erster Schritte für die Bewältigung individueller Herausforderungen

Informationen zu weiterführenden Hilfsangeboten (z.B. Telefon-Coaching oder Apps wie MoodGym)

## Vorgehensweise

Sie erhalten Aushänge und E-Mail-Vorlagen, womit Sie Ihre Beschäftigten über das Angebot informieren. Interessierte rufen das Beratungstelefon innerhalb der Öffnungszeiten an und werden an unser Psychologenteam weitergeleitet. Eine Kurzberatung dauert i.d.R. 20-60 Minuten. Es werden keine personenbezogenen Informationen erfasst.

## Ziele

Beschäftigten ein offenes Ohr für psychosoziale Belastungen bieten

Akzeptanz, Selbstfürsorge und Gelassenheit fördern

Erste Handlungsmöglichkeiten erarbeiten

