

## Psychosoziale Beratung / Betriebliche Sozialberatung

### Beschreibung

Die psychosoziale Beratung bietet Mitarbeitenden eine geschützte, vertrauliche und anonyme Anlaufstelle, um mentale Belastungen frühzeitig zu adressieren und handhabbare Lösungen zu entwickeln – unabhängig davon, ob die Ursachen arbeitsbedingt oder privat sind. Ziel ist es, Gleichgewicht und Handlungsfähigkeit zurückzugewinnen, Ressourcen zu stärken und präventiv zu wirken, bevor Probleme überhandnehmen.

Die Beratungen erfolgen persönlich (Face-to-Face) mit einer erfahrenen Beraterin. In 1:1-Gesprächen werden Gedanken sortiert, Lösungswege entwickelt und pragmatische nächste Schritte definiert, sodass positive, hilfreiche Perspektiven wieder Raum bekommen.

### Inhalte

- Erstklärung & Anliegenklärung: Was belastet aktuell? Was soll sich verändern?
- Stabilisierende Kurzinterventionen: Strukturierung, Entlastung, Ressourcen aktivieren
- Themenfelder (Beispiele): Stress & Überlastung, Konflikte, Veränderungen, mentale Erschöpfung, Familie/Balance, Lebensübergänge
- Wege in die Lösung: Zielbild, kleine nächste Schritte, ggf. Lotsenfunktion (interne/ externe Angebote) Prävention & Selbstfürsorge: alltagstaugliche Mikro-Strategien, psychoedukative Impulse

## Psychosoziale Beratung / Betriebliche Sozialberatung

### Methodik

- Gesprächsführung & Kurzzeitberatung (lösungs- und ressourcenorientiert)
- Stabilisierungs- und Selbstregulationsmethoden (z. B. Atem-/Achtsamkeitsimpulse)
- Psychoedukation & Strukturierung (Belastungs-/Ressourcencheck, Ziellarbeit)
- Transfer & Follow-up (konkrete, realistische nächste Schritte)

### Vertraulichkeit & Anonymität

Jede Beratung ist vertraulich und wird absolut anonym behandelt. Es werden keine personenbezogenen Inhalte an das Unternehmen zurückgegeben.

### Durchführung (Face-to-Face)

Die Beratungen finden persönlich statt.

**Raumorganisation:** Entweder stellt das Unternehmen einen ruhigen, abgeschirmten Raum zur Verfügung oder es wird ein externer Raum (neutraler Ort) angemietet, um Diskretion sicherzustellen.

### Buchung & Terminmanagement

Die Terminbuchung erfolgt über unser professionelles Buchungssystem. Dies gewährleistet Diskretion und Anonymität.

### Dauer

45 – 60 Minuten pro Beratung

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen  
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva  
Tel. 0421.377.084.10  
Mail [teresa.hegmann@institut-caterva.de](mailto:teresa.hegmann@institut-caterva.de)

[www.institut-caterva.de](http://www.institut-caterva.de) | [www.teamcaterva.de](http://www.teamcaterva.de)



*Schwärmen Sie mit uns!*