

Je früher desto besser ...

Liebe Beschäftigte der Universität Münster

Persönliche Probleme und Konflikte am Arbeitsplatz können jeden betreffen. Mitunter entwickeln sich daraus Krisen, die der Einzelne nicht mehr alleine bewältigen kann.

Dauern diese an, haben sie erhebliche Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden, beeinträchtigen die Leistungsfähigkeit, Arbeitszufriedenheit und das Miteinander am Arbeitsplatz.

In einer solchen Situation möchte ich Ihnen gerne mit meinem Beratungsangebot zur Seite stehen. Gleichzeitig wendet sich mein Unterstützungsangebot an die Führungskräfte der Universität, die im Rahmen Ihrer Fürsorgepflicht bei Auffälligkeiten von MitarbeiterInnen am Arbeitsplatz agieren und reagieren müssen.

Alle Beschäftigte können diese Beratung in ihrer Arbeitszeit wahrnehmen.

Jede Krise ist auch eine Chance, die Perspektiven und neue Orientierungen ermöglicht.

Auf diesem Wege möchte ich Sie begleiten.



Sabine Kolck

Den ersten Schritt wagen ...

... und den Kontakt herstellen.



Sabine Kolck

- › Diplom-Sozialpädagogin
- › Anti-Stress-Trainerin
- › Prozessberaterin

Georgskommende 14

48143 Münster

Tel.: 0251 83-22422

Fax: 0251 83-22423

Sabine.Kolck@uni-muenster.de

Was kann ich noch für Sie tun?

Bei Bedarf und auf Wunsch vermittele ich weitere Kontakte zu Beratungsstellen, Therapeuten, Kliniken und sonstige Fachdienste.

Außerdem wirke ich in hochschulinternen und externen Arbeitskreisen mit, die sich mit gesundheitlichen Prozessen am Arbeitsplatz beschäftigen (Betriebliches Eingliederungsmanagement, Gesundheitsmanagement, Sucht, Integration). Themen der Gesundheitsprävention vermittele ich im Rahmen von Weiterbildungsveranstaltungen, Teamschulungen und durch die Gesundheitstage.

› Der Mensch im Zentrum der Arbeitswelt Universität

Sozial- und Suchtberatung für
MitarbeiterInnen und Führungskräfte



› Unterstützung › Information

› Die Sozial- und Suchtberatung

- › ist eine fachlich unabhängige Anlaufstelle ohne lange Wartezeiten
- › ist ein freiwilliges Angebot
- › richtet sich an sämtliche MitarbeiterInnen in den wissenschaftlichen und den nichtwissenschaftlichen Bereichen
- › unterliegt der gesetzlichen Schweigepflicht und garantiert die vertrauliche Behandlung aller Gespräche

› Ziele der Sozial- und Suchtberatung

- › Wiedergewinnung und Erhaltung der Gesundheit
- › Leistungsfähigkeit der MitarbeiterInnen erhalten und fördern
- › Arbeitszufriedenheit der MitarbeiterInnen bei Bedarf verbessern
- › Konfliktfähigkeit bei MitarbeiterInnen, Führungskräften und Gruppen stärken
- › Aktivierung der persönlichen, sozialen und betrieblichen Ressourcen



› Begleitung › Beratung

› Die Sozial- und Suchtberatung berät

Beschäftigte aller Hierarchiestufen und deren Angehörigen.

Persönliche Anliegen

- › Persönliche und familiäre Probleme und Krisen
- › Konflikte in der Partnerschaft
- › Erziehungsfragen
- › Pflege und Betreuung von Angehörigen
- › Trennung, Verlust, Gewalt
- › Finanzielle Probleme
- › Vorbereitung auf den Ruhestand

Berufliche Herausforderungen

- › Konflikte und Probleme am Arbeitsplatz mit Vorgesetzten und KollegInnen
- › Über- und Unterforderungssituationen
- › Kommunikationsstörungen
- › Verunsicherung durch organisatorische Veränderungen mit neuen Aufgaben
- › Burn-out
- › Work-Life-Balance

Gesundheitliche Belastungen

- › Psychische und körperliche Erkrankungen
- › Leben mit chronischen Erkrankungen
- › Begleitung bei beruflichen Wiedereingliederungsprozessen
- › Psychosomatische Reaktionen und Stressbeschwerden
- › Verarbeitung einer schweren Erkrankung

› Training › Coaching

Sucht

- › Alkoholauffälligkeiten (Abhängigkeit und Sucht)
- › Co-Abhängiges Verhalten
- › Illegale Drogen
- › Stoffungebundene Süchte (Handy, Online, Kauf, Glücksspiel ...)
- › Ess-Störungen

Vorgesetzte und andere Funktionsträger

- › Berufliche Wiedereingliederungsprozesse
- › Vorbereitung schwieriger Gespräche, z.B. im Rahmen der Dienstvereinbarung Sucht
- › Konfliktmoderation bei Problemen am Arbeitsplatz
- › Auffälligkeiten bei MitarbeiterInnen am Arbeitsplatz
- › Besondere Führungssituationen (Coaching)

Gruppen und Teams

- › Umgang mit Konfliktsituationen am Arbeitsplatz
- › Kommunikation bei Schwierigkeiten im Team
- › Sucht, psychischen Erkrankungen und andere Gesundheitsthemen