



Prävention für morgen.

PSYCHOLOGISCHES BERATUNGSANGEBOT

für Lehrkräfte an staatlichen sächsischen Schulen

Wie finden die Gespräche statt?

Die Beratungsgespräche können in Dresden im Zentrum für Arbeit und Gesundheit Sachsen GmbH (ZAGS) realisiert werden oder im Rahmen einer telefonischen Beratung.

Gesprächstermine können unter der folgenden Telefonnummer (ZAGS) vereinbart werden:

0351 440 366-0

Wir möchten Sie mit einer Beratung unterstützen, wenn es Ihnen zu viel wird und Sie sich überfordert fühlen!

Kontakt:

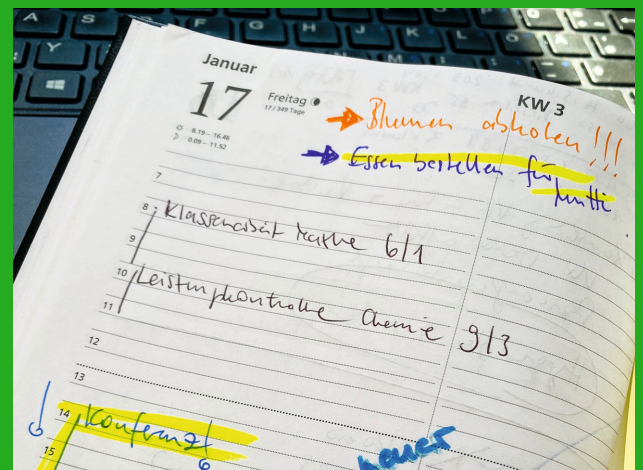
Zentrum für Arbeit und Gesundheit Sachsen GmbH
Fiedlerstraße 4, 01307 Dresden

info@zags-dresden.de

www.zags-dresden.de

Die Tätigkeit als Lehrkraft stellt Sie täglich vor große Herausforderungen: Unterrichtsvorbereitungen, fordernde Eltern, Abgrenzung von Beruf und Privatleben, Schüler verschiedener Leistungsniveaus, fehlende positive Rückmeldungen usw. All dies kann auf Dauer sehr belastend wirken.

Wir bieten Ihnen kurzfristig ein Beratungsgespräch bei Überlastung und Überforderung an!



WANN KANN DAS BERATUNGSANGEBOT GENUTZT WERDEN?

Das Angebot kann bei psychischer Belastung im beruflichen Kontext genutzt werden ...

- Sie fühlen sich oft überfordert durch Ihr Arbeitspensum
- Sie sind häufig erschöpft
- Ihnen wird die tägliche Belastung aus Arbeit und Alltag zu viel
- Sie haben körperliche Beschwerden und wissen nicht woher diese kommen
- Sie schlafen schlechter als gewohnt
- Sie machen gehäuft Fehler
- Sie können sich nicht gut konzentrieren
- Sie grübeln viel und machen sich Sorgen

In einem kurzfristig zu realisierenden Beratungsgespräch können Ursachen für Ihr aktuelles Befinden gefunden und Lösungsansätze generiert werden. Oft reicht schon ein Blick aus der „Vogelperspektive“ um sein eigenes Verhalten mit anderen Augen zu sehen und anschließend zu überdenken.

Im Gesprächsverlauf können darüber hinaus individuelle Veränderungspotentiale entdeckt und aktiviert werden.

WIE SIND DIE RAHMENBEDINGUNGEN?

- Das Angebot ist freiwillig
- Das Beratungsgespräch dauert zwischen 60 und 90 Minuten
- Im Rahmen des Gesprächs können anknüpfende Unterstützungsmöglichkeiten und Maßnahmen eruiert werden
- Die Gespräche werden von Psychologinnen durchgeführt, die der Schweigepflicht unterliegen
- Dieses Angebot ist für Sie kostenfrei und wird vom *Landesamt für Schule und Bildung (LaSuB)* finanziert