

# Arbeitspsychologische Sprechstunde Einzelberatung und –Betreuung

## IHR ARBEITSPSYCHOLOGISCHES TEAM



**Mag.<sup>a</sup> Karin BRANDSTETTER**

Erreichbarkeit: 0699/108 70 180 | [k.brandstetter@ibg.co.at](mailto:k.brandstetter@ibg.co.at)

**Mag. Georg HAFNER, MA**

Erreichbarkeit: 0699/1727 9312 | [g.hafner@ibg.co.at](mailto:g.hafner@ibg.co.at)

## EINZELBERATUNG UND – BETREUUNG

von MitarbeiterInnen und Führungskräften u.a. bei folgenden Themen:

- Stressbewältigung und –prävention (Entspannungstraining, Biofeedbackbehandlung)
- Überlastung, Burnout
- (Wieder-)Entdecken der eigenen Ressourcen/Kraftquellen
- Unzufriedenheit mit der Arbeitssituation
- Umgang mit Konflikten mit KollegInnen, Vorgesetzten
- Mobbing und was ich dagegen tun kann
- Unterstützung beim Umgang mit aktuellen Krisen (Lebensveränderungen, Todesfälle,...)
- Emotionale Probleme (Angst, Depression...)
- Abhängigkeitsproblematiken
- Belastung durch Erkrankungen
- Schwierige Entscheidungen
- uvm.

Die Beratungen sind

- **streng vertraulich**
- **anonym**
- **kostenlos**
- **für MitarbeiterInnen der TU Wien (nicht für StudentInnen)**

Es ist uns sehr wichtig, mögliche gesundheitliche, psychische und sicherheitsgefährdende Belastungen im Vorfeld zu erkennen, zu thematisieren und Lösungsvorschläge zu erarbeiten.

Persönliche Beratung 1x/Monat direkt in der TU in den Räumlichkeiten unseres Arbeitsmedizinischen Dienstes (Resselgasse 3, Stiege 2/ EG rechts, telefonische Terminvereinbarung unter DW 400650).

**Persönliche Termine** mit den ArbeitspsychologInnen können jederzeit auch extern auf „neutralem Gelände“, direkt bei IBG (1070 Wien, Mariahilfer Straße 50/14) durchgeführt werden. Bitte um direkte Terminvereinbarung mit Frau Mag. Brandstetter oder Herrn Mag. Hafner (telefonisch oder per Mail).