

Eine Kooperation:



# Mein Weg!

soziale Hilfen






Individuelles gesundheitsorientiertes Coaching





## Individuelles gesundheitsorientiertes Coaching

-  Für Arbeitnehmer:innen in belastenden Situationen, beispielsweise aufgrund von beruflichen oder persönlichen Herausforderungen, ungelösten Konflikten oder durch die Arbeit mit Kund:innen mit spezifischen Verhaltensweisen oder Bedürfnissen.
-  Zur Stärkung und zum Erhalt der Gesundheit, Leistungsfähigkeit und konstruktiven Zusammenarbeit mit Vorgesetzten, Kolleg:innen und Kund:innen.
-  Als Beitrag zum betrieblichen Gesundheitsmanagement.

Beschäftigte können im Rahmen des individuellen Coachings ihre Belastungssituation reflektieren, verstehen und geeignete Maßnahmen ableiten, die zur Entlastung beitragen. Der Inhalt der Coachings bleibt selbstverständlich vertraulich und ist auch als präventive Maßnahme geeignet.

### Hildes Bildung und Begleitung

Melitta-Bentz-Straße 7 • 31157 Sarstedt  
Telefon: 0172 5 49 66 62 • Mail: [info@hilde-bildet.de](mailto:info@hilde-bildet.de)

### Mein Weg - soziale Hilfen

Bergsteinweg 7 • 31137 Hildesheim  
Telefon: 05121 · 7 58 33 32 • Mail: [info@dsh-mw.de](mailto:info@dsh-mw.de)

### Bündnis gegen Depression Hildesheim • Peine • Gifhorn

Bergsteinweg 7 • 31137 Hildesheim  
Telefon: 05121 · 7 58 33 32 • Mail: [kontakt@bgd-hi-pe.de](mailto:kontakt@bgd-hi-pe.de)