



Sorgen bei der Arbeit?

Stay healthy: Externes Beratungsangebot bei Problemen am Arbeitsplatz

Für alle Beschäftigten der Universität Konstanz

Externe Beratung bei Problemen am Arbeitsplatz

Ärger mit Vorgesetzten oder Kolleg*innen, ungewöhnliche Belastungen durch die Pandemiesituation, wenig Lust zur Arbeit zu gehen oder das Gefühl allmählich auszubrennen – im Arbeitsleben kann es immer wieder zu Rückschlägen und Tiefen kommen. Die Ursachen dafür können sowohl direkt am Arbeitsplatz liegen, aber auch in schweren Phasen, die privat erlebt werden.

Die Universität Konstanz lässt Sie bei beidem nicht allein und unterstützt Sie, Wege aus schwierigen Situationen zu finden und sich wieder wohl bei der Arbeit zu fühlen.

Mögliche Themen können sein:

Probleme und Konflikte am Arbeitsplatz

- Spannungen oder Streitigkeiten mit Kolleg*innen und/oder Vorgesetzten
- Veränderungen am Arbeitsplatz
- Über- oder Unterforderung mit den täglichen Aufgaben
- Ängste und Selbstzweifel
- Unlust, Demotivation oder Unzufriedenheit
- etc.

In Kooperation mit dem Diakonischen Werk bietet die Universität Konstanz eine kompetente und vertrauliche Beratung an, bei der Sie Ihre **Möglichkeiten ausloten, Lösungswege finden und Entscheidungen treffen** können, auf die Sie alleine vielleicht nicht kommen würden.

Probleme und Konflikte im Privatleben

- Krisen in der Partnerschaft, Trennung/Scheidung
- Belastungen aufgrund von Erziehungs- oder Pflegeherausforderungen
- Umgang mit schweren Diagnosen
- Trauerfälle oder Einsamkeit
- Lebens- und Sinnkrisen
- etc.

So können Sie die Beratung in Anspruch nehmen

- Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen Termin mit dem Diakonischen Werk (+49 7531 363260) und teilen Sie mit, dass Sie an der Universität tätig sind.
- Für Beschäftigte der Universität ist außerhalb der Schulferien jeden Mittwoch das Zeitfenster von 8.30 Uhr bis 9.30 Uhr reserviert. Selbstverständlich können Sie auch alternative Termine vereinbaren.
- Im Erstgespräch klärt der/die Berater*in Ihr Anliegen. Weitere Termine erfolgen in Absprache mit Ihnen.
- Die Universität Konstanz finanziert bis zu **drei Beratungsstunden**.

- Sofern Sie weitere Sitzungen in Anspruch nehmen möchten, können Sie den Beratungsprozess auf eigene Kosten fortführen.
- Die Beratung findet im Diakonischen Werk in Konstanz statt (Wollmatinger Straße 22). In Ausnahmefällen kann die Beratung auch in Singen durchgeführt werden.
- Die Beratung erfolgt außerhalb der Arbeitszeit.

Das Diakonische Werk steht Ihnen mit einem Team aus **qualifizierten und erfahrenen Berater*innen** zur Seite und unterliegt der **Schweigepflicht**.



Anbieter

Psychologische Beratungsstelle

Diakonisches Werk im Kirchenbezirk Konstanz
Wollmatinger Straße 22
78467 Konstanz
+49 7531 363260

Fragen und Rückmeldung zum Angebot

Kerstin Melzer

Universität Konstanz
Teamleitung Personalentwicklung, Ausbildung, Gesunde Uni
Personalabteilung
+49 7531 88-2430
kerstin.melzer@uni.kn

Weitere Informationen
zur Beratung und aktuelle
Angebote der Gesunden Uni
finden Sie auf:

– [uni.kn/gesunde-uni/
stay-healthy](https://uni.kn/gesunde-uni/stay-healthy)