



Guten Tag,  
mein Name ist  
Margarete Szpilok.

Als Diplom Psychologin, Psychotherapeutin,  
Coach, Mediatorin und Team-Entwicklerin  
unterstütze ich Sie wenn:

- Sie sich durch die Arbeitssituation oder persönliche Probleme am Arbeitsplatz psychisch belastet fühlen,
- Sie Unterstützung bei der Bearbeitung von Konflikten benötigen,
- Sie als Führungskraft oder auch als Personalvertretung Fragen zu psychosozialen Aspekten des Umgangs mit Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern haben,
- Sie psychische Belastungen am Arbeitsplatz identifizieren und abbauen wollen.

**Die Beratung ist stets vertraulich.**

**Alle weiterführenden Aktionen  
bedürfen Ihrer Zustimmung.**

Außerdem biete ich Ihnen Informationen,  
Weiterbildungen und  
Reflektionsmöglichkeiten zum guten  
Umgang mit sich und anderen.

## **Individuelle Beratung bei psychischen Belastungen**

Es kann uns immer wieder einmal passieren, dass wir an unsere Grenzen kommen. Bleibt dieser Zustand über längere Zeit bestehen, kann uns das schwächen und krank machen.

Manchmal hilft es schon, die Situation mit Unterstützung einer neutralen, geschulten Person anzuschauen, um sich Klarheit zu verschaffen und Ideen zum Umgang mit dieser Belastung zu entwickeln. Ich stehe Ihnen für ein erstes Gespräch gerne zur Verfügung.

## **Unterstützung bei der Bearbeitung von Konflikten**

Gerade am Arbeitsplatz, an dem wir unsere Kontakte ja nicht frei wählen können, kann es zu größeren und kleineren Konflikten kommen: Wir sind mit Menschen konfrontiert, die eventuell ganz anders denken und handeln, als es unseren eigenen Vorstellungen entspricht und es bestehen eventuell unterschiedliche Interessen und Ziele. Auch sind in vielen Fällen Vorgaben, Zuständigkeiten und Kompetenzen nicht immer klar geregelt...

Manchmal gelingt es nicht gleich, die Unstimmigkeiten in einer guten Art und Weise aufzulösen. In diesen Fällen können Sie sich gerne an mich wenden, denn Konflikte, die längere Zeit bestehen, belasten nicht nur die Betroffenen, sondern das ganze Umfeld.

## **Beratung von Führungskräften und Personalvertretungen zu psychosozialen Aspekten des Umgangs mit Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern**

Als Führungskraft und als Personalvertretung sind Sie damit befasst, sich um die Beschäftigten und ein gutes Miteinander zu kümmern. Das beinhaltet u.a., anspruchsvolle Personalgespräche zu führen, Konflikte zu schlichten, gute Zusammenarbeit zu fördern und außergewöhnliche Situationen im Team bzw. der Arbeitsgruppe zu meistern.

In diesen Situationen stehe ich Ihnen beratend, als Coach, Mediatorin oder auch als Moderatorin zur Seite.

## **Psychische Belastungen am Arbeitsplatz identifizieren und abbauen**

Krankheitsbedingte Personalausfälle können zu einer Mehrbelastung für die verbliebenen Beschäftigten führen und erzeugen dann eventuell einen Domino-Effekt: durch die stärkere Beanspruchung erkranken weitere Kollegen und Kolleginnen. Gerade die Fehlzeiten aufgrund psychischer Belastungen sind in den letzten Jahrzehnten stark gestiegen.

Belastungen gemeinsam mit den Beschäftigten frühzeitig zu identifizieren und abzubauen ist eine gute präventive Maßnahme. Ich unterstütze Sie gerne und moderiere entsprechende Workshops.

## Informationen, Qualifizierungen und Reflektionsmöglichkeiten zu folgenden Themen:

- Konstruktiver Umgang mit Konflikten
- Gesundheitsgerechtes Führungsverhalten
- Kein Stress mit dem Stress - Psychische Belastungen erkennen und abbauen
- Entspannungsverfahren
- Die eigene Resilienz erhöhen
- Stärken erkennen und ausbauen
- Gute Zusammenarbeit stärken

Inhalt, Form und Umfang der Veranstaltung kann auf die jeweilige Zielgruppe hin abgestimmt werden.

Stand: Februar 2018

www.goethe-universitaet.de

Nach vorheriger **Terminabsprache** nehme ich mir gerne Zeit für Sie.

Sie erreichen mich auf folgenden Wegen:

Per E-Mail:

[szpilok@em.uni-frankfurt.de](mailto:szpilok@em.uni-frankfurt.de)

Telefonisch:

069 -798-23662

Sollte ich nicht am Platz sein, wird Ihr Anruf aufgezeichnet und **nur von mir persönlich abgehört.**

## Psychologische Personalberatung

