## WIE KANN ICH EINEN TERMIN VEREINBAREN?

Das Zentrum für Arbeit und Gesundheit Sachsen bietet Ihnen in Ihrer Region über die Zusammenarbeit mit den jeweiligen arbeitsmedizinischen Diensten die psychologische Beratung an.

Die Beratungsgespräche können in den Praxen der arbeitsmedizinischen Dienste vor Ort, telefonisch oder online realisiert werden.

Bitte vereinbaren Sie einen Gesprächstermin unter der folgenden Telefonnummer oder per E-Mail.

☐ ZAGS
Zentrum für Arbeit und Gesundheit Sachsen GmbH
Fiedlerstraße 4, 01307 Dresden
Tel. 0351 440 366-0
beratung@zags-dresden.de

☐ Helios AMAGS GmbH
Hohe Straße 30, Etage: 6, 04107 Leipzig
Tel. 0341 993848-0
arbeitspsychologie@helios-gesundheit.de

☐ Deutsche Institute für Arbeitsmedizin GmbH
Bernhard-Göring-Str. 69, 04107 Leipzig
Tel. 0341 23827310
psychologie@dia-doc.de

☐ Praxis Dr. med. Petra Pluntke
Gudrunstraße 23, 04279 Leipzig
Tel. 0341 3387007
betriebsarzt.pluntke@gmail.com

☐ THUMEDI Präventionsmanagement GmbH
Straße der Freundschaft 68, 09419 Thum-Jahnsbach
Tel. 037297 7905
pm@thumedi.com

☐ novaworx
Dr. Debitz, Hubrich und Roitzsch Partnerschaft – Arbeits- und Organisationspsychologen
Chemnitzer Straße 119, 01187 Dresden
Tel. 0351 47726140
info@novaworx.de

ZAGS®
*Prävention für morgen.*

# PSYCHOLOGISCHES BERATUNGSANGEBOT

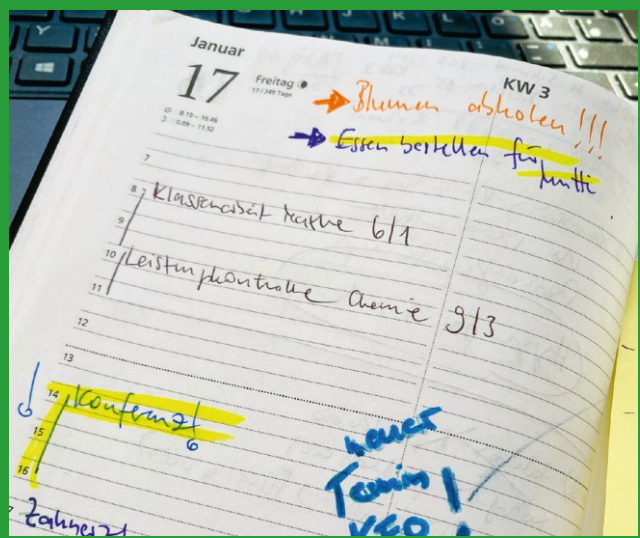
**für Lehrkräfte an öffentlichen sächsischen Schulen**

Die Tätigkeit als Lehrkraft stellt Sie täglich vor große Herausforderungen:

Unterrichtsvorbereitungen, fordernde Eltern, Abgrenzung von Beruf sowie Privatleben, Schülerinnen und Schüler verschiedener Leistungsniveaus, fehlende positive Rückmeldungen usw.

All dies kann auf Dauer sehr belastend wirken.

**Wir bieten Ihnen zeitnah bis zu drei Beratungsgespräche bei Überlastung und Überforderung an!**



## WANN KANN DAS BERATUNGS-ANGEBOT 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 häufig Fehler
- Sie können sich nicht gut konzentrieren
- Sie grübeln viel und machen sich Sorgen

In einem Beratungsgespräch können Ursachen für Ihr aktuelles Befinden gefunden und Lösungsansätze generiert werden. Oft reicht schon ein Blick aus der „Vogelperspektive“ um das eigene 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?

Stellt die Betriebsärztin bzw. der Betriebsarzt im Rahmen der arbeitsmedizinischen Vorsorge psychologischen Beratungsbedarf über das Angebot dieser Vorsorge hinaus fest, wird die bzw. der Beschäftigte auf die Möglichkeit eines separaten psychologischen Beratungsgesprächs mit den arbeitspsychologischen Fachkräften hingewiesen.

- das Angebot ist freiwillig
- bis zu drei Gespräche sind möglich
- das Beratungsangebot dauert zwischen 60 und 90 Minuten
- es können anknüpfende Unterstützungsmöglichkeiten und Maßnahmen besprochen werden
- die Gespräche werden von Psychologinnen und Psychologen der arbeitsmedizinischen Dienste durchgeführt, die der Schweigepflicht unterliegen
- dieses Angebot ist für Sie kostenfrei und wird vom ***Landesamt für Schule und Bildung (LaSuB)*** finanziert

LANDESAMT FÜR SCHULE UND BILDUNG | Freistaat SACHSEN

SACHSEN LEHRT GESUND