

UNSER PROGRAMM

Psychisches Wohlbefinden

ANALYSEN, VORTRÄGE, WORKSHOPS, BERATUNGEN, COACHING, SUPERVISION



ZUFRIEDEN, GESUND, ERFOLGREICH

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Gesundheit als „Zustand vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und daher weit mehr als die bloße Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen“. Gesund sein bedeutet also nicht nur, dass einem nichts weh tut, sondern dass man sich auch wohlfühlt.

Psychisches Wohlbefinden ist auf Unternehmensebene genauso wichtig wie auf Ebene der MitarbeiterInnen.

Psychisches Wohlbefinden führt zu größerem Erfolg bei der Arbeit und zu höherer physischer Gesundheit, was wiederum direkt in höhere Arbeitszufriedenheit, höhere Leistungsbereitschaft, gesteigerte Motivation und niedrigere Fluktuation mündet.

Psychisches Wohlbefinden hat in allen Berufsgruppen auf allen Hierarchieebenen einen großen Wert.

Die Praxis zeigt, dass Arbeits- und Organisationspsychologie überall gebraucht wird, ob in der Pädagogik, im Sozialdienst oder im Callcenter, am Bau, in der Gastronomie oder im Handel, im Außendienst, in der Produktion oder im Büro, im Management, im Team oder bei einzelnen Arbeitskräften.

Unsere Beratungen, Vorträge, Workshops, Einzelcoachings oder Supervision werden immer speziell auf die jeweiligen Berufsgruppen abgestimmt und oft auch mit erfolgreichen Teambuilding-Workshops verbunden.

Überzeugen Sie sich von unserem vielfältigen Leistungsangebot und lassen Sie sich unverbindlich Ihr individuelles Programm zusammenstellen.

Ihre persönliche Ansprechpartnerin beim ASZ:

Mag. Dr. Birgitt Espernberger, Leitung ASZ Arbeits- und Organisationspsychologie
birgitt.espernerger@asz.at, Mobil: 0664/47 81 288





UNSERE THEMENSCHWERPUNKTE

- 1. Psychische Gesundheit**
und kompetenter Umgang mit Stress und Belastung im Arbeitsalltag
- 2. Miteinander im Berufsalltag**
und Stärkung sozialer Kompetenzen für Führungskräfte und MitarbeiterInnen
- 3. Testungen inkl. Beratungsgespräch**
zur Unterstützung der persönlichen Weiterentwicklung
- 4. Sucht und Abhängigkeiten**
Prävention und Auseinandersetzung mit Abhängigkeiten für alle Altersgruppen
- 5. Gesundheitsförderliche Organisationsstruktur**
und die Rolle von Führung, Unternehmenskultur und Arbeitsbedingungen
- 6. Steuerungszentrale Gehirn**
und die ausgewogene Balance zwischen Fordern und Fördern
- 7. Evaluierung psychischer Belastungen**
von der professionellen Begleitung einzelner Beratungsbausteine bis zur Durchführung des gesamten Evaluierungsprozesses
- 8. Beratung und Unterstützung im beruflichen Alltag**
Hilfestellungen mit konkreten Angeboten zur Bewältigung von Herausforderungen und kritischen Situationen durch Einzelberatung, Coaching oder Supervision
- 9. Arbeitspsychologische Serviceline**
für eine rasche Hilfe bei Problemen im beruflichen Alltag

1. Psychische Gesundheit

Psychische Gesundheit erfährt in unserer modernen Arbeitswelt, die von einer zunehmenden Verdichtung von Arbeitsanforderungen geprägt ist, eine zentrale Bedeutung. Damit verbunden ist der kompetente Umgang mit Stress und Belastungen im Arbeitsalltag.

Wir vom ASZ bieten hierfür eine Reihe von Maßnahmen sowohl für Führungskräfte als auch MitarbeiterInnen, die im Gruppensetting die Stärkung der eigenen Ressourcen im Umgang mit Belastungen zum Ziel haben.

Zu folgenden Themenbereichen stellen wir ein für Ihre Anforderungen passendes Programm aus Vorträgen und Workshops zusammen – adaptiert an die jeweilige Zielgruppe.

Burn out: Wenn Stress ungesund wird

- Inhalte**
- Wissenswertes zum Thema Stress
 - Das Burnout-Syndrom: Warnsignale, Entstehung, Symptome, Verlauf
 - Stress bewältigen und Burnout vorbeugen
 - Erarbeitung von Stresspräventionsstrategien

Rasten nach dem Hasten – wer gut arbeiten will, muss sich auch gut erholen

- Inhalte**
- Wie reagiert der Körper auf Stress?
 - Erholsame Pausengestaltung
 - Möglichkeiten der Entspannung im Alltag
 - Ausprobieren verschiedener Entspannungstechniken

Optimisten leben länger

- Inhalte**
- Erkenntnisse der positiven Psychologie und Glücksforschung
 - Die Kraft positiver Gedanken, Haltungen und Gefühle
 - Stärkung des Immunsystems
 - Strategien der Selbstentlastung

Achtsamkeit – das Leben im Hier und Jetzt

- Inhalte:**
- Was bedeutet Achtsamkeit?
 - Achtsamkeit als Haltung
 - Bedeutung des gegenwärtigen Moments
 - Achtsamkeitsmethoden für verschiedene Lebensbereiche



Resilienz – die Stärkung meiner inneren Widerstandskraft

- Inhalte:**
- Was bedeutet Resilienz?
 - Erarbeitung von Resilienzfaktoren
 - Belastungen und Tiefschläge: Wie kann Resilienz helfen?
 - Kennenlernen von Wegen zur Ressourcenaktivierung

Das SPAK-Modell – Vorhang auf für Lebensqualität

- Inhalte:**
- Work-Life-Balance vs. Lebensqualität
 - Aufschlüsselung der Faktoren, die zu unserem Wohlbefinden beitragen
 - Erklärung des SPAK-Modells
 - Auseinandersetzung mit den eigenen Bedürfnisdefiziten
 - Ideenvermittlung zur Steigerung des subjektiven Wohlbefindens

Tick – tack – bumm: Die Zeit ist um

- Inhalte:**
- Strategien des Zeit- und Selbstmanagements
 - Zeit und Ich
 - Innere Antreiber
 - Persönliche Kraftquellen und Regenerationsmöglichkeiten

Performance auf zwei Bühnen – über die Vereinbarkeit von Familie und Beruf

- Inhalte:**
- Lebensentwürfe und Erwartungen
 - Das Lebensbalance-Modell
 - Eisenhower Prinzip in allen Lebenslagen
 - Glaubenssätze

Besser schlafen – entspannter leben

- Inhalte:**
- Basiswissen über gesunden Schlaf
 - Die biologische Uhr
 - Reflexion des eigenen Schlafverhaltens
 - Schlafhygienische Regeln

Meditation

Meditation als mentale Praxis wird auch in der westlichen Welt immer beliebter und findet Eingang in die hektischer werdende Arbeitswelt. Immer mehr klinische Studien zeigen, dass Meditation einen positiven Einfluss auf unser Gehirn und unsere Gesundheit hat.

- Inhalte:**
- Die heilsame Kraft der Meditation
 - Stress und Meditation
 - Ausprobieren verschiedener Meditationstechniken





2. Miteinander im Berufsalltag

Konflikte im Arbeitsalltag sind nicht völlig vermeidbar, da Menschen mit verschiedenen Interessen und Bedürfnissen aufeinandertreffen. Dabei spielt die Art und Weise, wie wir miteinander kommunizieren, eine wesentliche Rolle im konstruktiven Umgang mit herausfordernden Situationen. Zur Stärkung dieser sozialen Kompetenzen bieten wir für Führungskräfte oder MitarbeiterInnen folgende Vorträge und Workshops an:

Vom Schweigen zum Klartext – das wertschätzende Gespräch

- Inhalte:**
- Bedeutung von Distanzzonen
 - Einfluss von Körperhaltung, Gestik und Mimik bewusst erleben
 - Das 4-Ohren-Modell
 - Methode des aktiven Zuhörens

Das Team regt an, weiß mehr, gleicht aus – Vom Nutzen der Teamarbeit

- Inhalte:**
- Anregungen zu einer effektiven Auseinandersetzung mit dem eigenen Team
 - Teamprozesse verstehen
 - Arbeitstheorien für Teams
 - Was zeichnet leistungsfähige Teams aus?

Konfliktsituationen am Arbeitsplatz erfolgreich meistern

- Inhalte:**
- Wissenswertes zum Thema Konflikt: Konflikte und ihre positiven Seiten
 - Konfliktlösung: Phasenmodell der Eskalation
 - Reflexion über das eigene Konfliktverhalten
 - Das Konfliktgespräch: Konfliktmoderation

Mobbing – Psychoterror am Arbeitsplatz

- Inhalte:**
- Ursachen und Entstehung von Mobbing
 - Mobbingverlauf im Phasenmodell
 - Folgen und Auswirkungen
 - Bewältigungsstrategien gegen Mobbing

Umgang mit herausfordernden KundInnen

- Inhalte:**
- Deeskalationsstrategien im Umgang mit herausfordernden KundInnen
 - Die Kunst, Dinge nicht persönlich zu nehmen
 - Die Gruppe als Ressource nützen – Erfahrungsaustausch
 - Szenische Darstellung und Reflexion

3. Testungen inkl. Beratungsgespräch

Neue Situationen im Arbeitsalltag stellen Menschen vor Herausforderungen und Lernaufgaben. Manchmal braucht es Unterstützung und Beratung, um Entscheidungen zu treffen und Lösungen zu finden. Der professionelle, wertfreie Blick von außen kann dabei sehr hilfreich sein, rasch zu neuen Perspektiven zu gelangen und an einer persönlichen Weiterentwicklung zu arbeiten.

Das ASZ-Angebot umfasst weitreichende Analyseverfahren, Testungen und Beratungsleistungen:

Biofeedback: Messung und Analyse von Stressreaktionen

- Inhalte:**
- Erstellung eines individuellen Stressprofils
 - Messung von Körperfunktionen auf Stressbelastungen
 - Messung der Entspannungsreaktion
 - Tipps zum Umgang mit Stress

Biofeedback: Verspannungen entgegenwirken

- Inhalte:**
- Messung der aktuellen Muskelspannung
 - Verdeutlichung psychophysiologischer Zusammenhänge
 - Individuelle Wahrnehmungsschulung

Biofeedback: Verspannungen entgegenwirken – Follow Up

- Inhalte:**
- Vergleichsmessung und Analyse der Veränderungen
 - Wahrnehmung von achtsamer Arbeitshaltung
 - Bewusster Spannungsabbau

AVEM – Beratung persönliches Arbeitsverhalten

- Inhalte:**
- Erfassung von Widerstandskraft und Zufriedenheit im beruflichen Alltag
 - Beurteilung des Testprofils hinsichtlich gesundheitsförderlicher bzw. gesundheitsgefährdender Verhaltensmuster
 - Strategien zur Verbesserung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens

Wenn's drauf ankommt, schnell und richtig reagieren

- Inhalte:**
- Status-Quo-Erhebung im Reaktionstestsetting
 - Analyse und Besprechung des Ergebnisprofils
 - Anregungen zu einer individuellen Leistungssteigerung





Leben in Balance

- Inhalte:**
- Erfassung des aktuellen Erholungs- und Beanspruchungszustands
 - Strategien zur Verbesserung der Erholungsfähigkeit
 - Reduktion von Spannungszuständen

Motivationschallenge – Sei besser als der Gegner

- Inhalte:**
- Erhebung der Baseline
 - Einschätzung der eigenen Ziele
 - Motivation im Konkurrenzkampf

Persönlichkeitstest: Das steckt in Ihnen

- Inhalte:**
- Testung auf Basis der BIG FIVE
 - Analyse der Persönlichkeitsstruktur
 - Anregung zur Selbstreflexion

Bleib bei der Sache

- Inhalte:**
- Erhebung der Konzentrations- und Aufmerksamkeitsleistung
 - Verlauf der Arbeitsgenauigkeit und –schnelligkeit
 - Quantität und Qualität der Arbeitsleistung

Leicht abgelenkt – Testung der Interferenzneigung

- Inhalte:**
- Wie gelingt die Kontrolle automatisierter Reaktionen
 - Aufmerksamkeitsfokussierung trotz Ablenkung
 - Geschicklichkeit im Umgang mit Ablenkungen

Der Gedächtnischeck

- Inhalte:**
- Erfassung der visuellen kurzfristigen Gedächtnisleistung
 - Rückmeldung der Ergebnisse
 - Tipps zur Verbesserung der Leistung

Management Potenzial Analyse

- Inhalte:**
- Erfassung führungsrelevanter Einstellungs- und Persönlichkeitsmerkmale in Bezug auf Zusammenarbeit, Leistungsmotivation und Führung
 - Erstellung eines Potenzialprofils
 - Reflexion bezüglich Stärken und Schwächen

4. Sucht und Abhängigkeiten

Abhängigkeiten können nicht nur im privaten Bereich eine Belastung für die betroffene Person selbst und ihr näheres Umfeld darstellen, sondern auch im Berufsleben sichtbar werden und zu Konflikten am Arbeitsplatz führen.

Zur Prävention und Thematisierung von Abhängigkeiten bieten wir über alle Altersgruppen hinweg Vorträge, Workshops und Begleitprozesse an:

Rauchfrei in die Zukunft

- Inhalte:**
- Nikotinabhängigkeit aus psychologischer Perspektive
 - Rauchen: pro und contra
 - Zielformulierungen
 - Wege zum Nichtrauchen

#Drugs #Höhenflug #freier Fall – Let's talk about Sucht

- Inhalte:**
- Interaktive Auseinandersetzung mit dem Thema Sucht
 - Daten und Fakten
 - Erarbeitung von Präventionsstrategien

Alkohol am Arbeitsplatz

- Inhalte:**
- Wissenswertes zum Thema Alkohol
 - Erkennung von Auffälligkeiten
 - Mögliche Interventionen

Entwicklung betrieblicher Präventionsstrategien zum Thema Sucht

- Inhalte:**
- Beratung des Unternehmens zum strukturierten Umgang mit riskantem Alkoholkonsum
 - Erarbeitung eines Stufenplans
 - Führungskräfte-schulung im Umgang mit suchgefährdeten MitarbeiterInnen





5. Gesundheitsförderliche Organisationsstrukturen

Gesundheit ist eine Ressource, die eine hohe Relevanz für den Unternehmenserfolg besitzt. In gesunden Unternehmen finden MitarbeiterInnen Strukturen und Prozesse vor, die es ihnen ermöglichen, ihre Potenziale optimal zu nützen und weiterzuentwickeln. Gerade im Umgang mit der steigenden Komplexität und Verdichtung der modernen Arbeitswelt spielen organisationale Gesundheitspotenziale, wie etwa Führung, Unternehmenskultur und gesunde Arbeitsbedingungen für alle eine wichtige Rolle.

Je nach Bedarf bieten wir individuell zusammengestellte Impuls- und Ganztagsworkshops zu folgenden Themen an:

Gemeinsame Entwicklung betrieblicher Gesundheitsstrategien

- Inhalte:**
- Gesundheitsverständnis, Gesundheitsmodell
 - Analyse gesundheitsrelevanter Rahmenbedingungen
 - Integration von Gesundheit in Unternehmensstrukturen
 - Gesundheitsziele auf Basis der Analyse
 - Kennzahlen zur Messung der Zielerreichung
 - Maßnahmen/Zeitpläne/jährliche Schwerpunkte

Gesund Führen – sich und andere

- Inhalte:**
- Zusammenhänge zwischen Führungsverhalten und Gesundheit
 - Erkennen von Belastungsfaktoren und Ressourcen
 - Maßnahmen zur Stressbewältigung
 - Basisdimensionen gesunder Führung (Anerkennung, Interesse, Klima, Transparenz)

Sicherer Umgang mit psychisch belasteten MitarbeiterInnen

- Inhalte:**
- Wie hängen Führung und (psychische) Gesundheit zusammen?
 - Rolle und Verantwortung der Führungskraft
 - Erkennen von „Warnsignalen“
 - Ansprechen von Überlastungssignalen (Gesprächsleitfaden)
 - Handlungsempfehlungen im Umgang mit psychisch belasteten MitarbeiterInnen

Alter(n)sgerechte Arbeitswelt

- Inhalte:**
- Fakten zu den Herausforderungen einer älter werdenden Belegschaft
 - Vergleich Ihrer betrieblichen Altersstruktur mit Benchmark-Daten
 - Sensibilisierung zum eigenen Alter(n)
 - Arbeitswissenschaftliche Grundlagen des Alterns
 - Zusammenhang von Alter, Arbeitsbedingungen und Gesundheit
 - Handlungsmöglichkeiten für Unternehmen & Führungskräfte

Gesund durchs Arbeitsleben

- Inhalte:**
- Sensibilisierung zum eigenen Alter(n): Was heißt es, länger arbeiten zu müssen?
 - Arbeitswissenschaftliche Grundlagen des Alterns
 - Zusammenhang von Alter, Arbeitsbedingungen, persönlichem Lebensstil und Gesundheit
 - Möglichkeiten, Gesundheit und Arbeitsfähigkeit länger zu erhalten

Alter(n)skritische Gefährdungsbeurteilung

- Inhalte:**
- Erfassung alter(n)skritischer Arbeitsgestaltung im Rahmen einer Arbeitsplatz-Begehung
 - Erstellung einer Arbeitsplatzlandkarte mit alter(n)skritischen Arbeitsplätzen
 - Ableitung von Empfehlungen für die Umsetzung einer alter(n)sgerechten Arbeitsgestaltung

Betriebliches Eingliederungsmanagement

Beim Betrieblichen Eingliederungsmanagement (BEM) geht es darum, MitarbeiterInnen, die länger krank waren, einen guten Wiedereinstieg ins Berufsleben zu ermöglichen. Des Weiteren soll auch verminderte Arbeitsfähigkeit frühzeitig erkannt und durch geeignete Maßnahmen wieder hergestellt werden.

Mit dem neuen Wiedereingliederungsteilgesetz erhalten Unternehmen eine Möglichkeit, die sie bei der Rückkehr langzeiterkrankter Mitarbeiter unterstützt.

BEM ist in Deutschland seit über 10 Jahren in allen Betrieben gesetzlich vorgeschrieben. In Österreich ist es eine freiwillige Leistung von Unternehmen. Dennoch setzen immer mehr Betriebe auf dieses personalpolitisch wichtige Instrument.

Das Team Arbeitspsychologie des ASZ unterstützt Sie gerne dabei, ein praktikables, standardisiertes betriebliches Vorgehen zu erarbeiten und zu implementieren.



6. Steuerungszentrale Gehirn

Unser Gehirn ist wie ein Muskel, dessen Funktionsfähigkeit erst durch laufendes Training optimal genützt und ausgeweitet werden kann. Allerdings wird das enorme Potenzial dieser Steuerungszentrale im Arbeitsalltag oftmals nicht ausreichend gefördert. In der heutigen digitalisierten Welt ist unser Gehirn zahlreichen Reizen und Überlastungen ausgesetzt.

Um einen Prozess in Gang zu setzen, der eine ausgewogene Balance zwischen Fordern und Fördern zum Inhalt hat, bietet das ASZ:

Unser Gehirn – unentdeckte Welten

- Inhalte:**
- Erkenntnisse der Hirnforschung und ihre Bedeutung für unsere Gesundheit
 - Psychoneuroimmunologie: Wie unser Denken, Fühlen und Handeln unser Immunsystem beeinflusst
 - Neuroplastizität: Die Beweglichkeit unseres Gehirns
 - Die Macht der Gedanken
 - Stärkung der Selbstheilungskräfte

Train your brain – vom Gehirnbesitzer zum Gehirnbenutzer

- Inhalte:**
- Basiswissen Gedächtnis
 - Vergessen
 - Mnemotechniken: Methoden zur Gedächtnissteigerung
 - Gedächtnis und Entspannung

Daten-Highway to Hell – Wege aus der Informationsflut

- Inhalte:**
- Vom Informationsmangel zum Informationsoverload
 - Folgen ständiger Arbeitsunterbrechungen
 - Selbst- statt Fremdbestimmung
 - Umgang mit der Informationsflut

Das verrückte Labyrinth – Medieneinfluss im Alltag

- Inhalte:**
- Multitasking – ein Irrglaube?
 - Digitalisierung sowohl Fluch als auch Segen
 - Medienabhängigkeiten
 - Sinnvolle Mediennutzung



7. Evaluierung psychischer Belastungen

Die Gesundheit der Belegschaft eines Unternehmens wird zunehmend als wichtiger Wettbewerbsfaktor erkannt. Dabei spielt die Gestaltung gesundheitsförderlicher Arbeitsbedingungen eine zentrale Rolle. Das Ziel der gesetzlichen Arbeitsplatzevaluierung ist es, gesundheitsgefährdende Bedingungen zu identifizieren und durch klar definierte, überprüfbare und verhältnisorientierte Maßnahmen zu reduzieren.

Bei professioneller Durchführung führt die Evaluierung in eine win-win Situation sowohl für die MitarbeiterInnen als auch den Arbeitgeber.

Denn positiv gestaltete Arbeitsbedingungen

- **fördern die Gesundheit der Belegschaft** und damit auch ihre Produktivität und Leistungsfähigkeit.
- **erhöhen die Arbeitsmotivation** und somit die Arbeitszufriedenheit.
- **führen zu einer positiveren Kommunikation am Arbeitsplatz** und zu einem angenehmen Betriebsklima, was wiederum zu einer Konfliktreduktion beiträgt.
- **vermindern Fehlerhäufigkeiten** und Konzentrationsprobleme.
- **können einer negativen Kennzahlenentwicklung entgegenwirken** (Reduktion von Krankenständen, Unfällen, Fluktuation, Qualitätsproblemen).
- **steigern die Bindung der MitarbeiterInnen** an das Unternehmen.

Das ASZ-Team verfügt über langjährige Erfahrung in der Durchführung der gesetzlichen Arbeitsplatzevaluierung, über verschiedene Branchen hinweg, mit unterschiedlichen Methoden.

Je nach Bedarf Ihres Unternehmens begleiten wir professionell den gesamten Evaluierungsprozess oder nur einzelne Beratungsbausteine. Wir führen Online-Befragungen, Einzelinterviews, Begehungen und Evaluierungsworkshops durch und bieten Ihnen maßgeschneiderte Umsetzungskonzepte oder lediglich punktuelle Beratung und Unterstützung an.

Lassen Sie uns in einem unverbindlichen Erstgespräch gemeinsam das optimale Vorgehen für Ihr Unternehmen entwickeln.





8. Beratung und Unterstützung im beruflichen Alltag

Herausfordernde Situationen und Krisen gehören zum (Berufs-)Leben dazu und stellen uns vor Lernaufgaben und Veränderungen. Manchmal brauchen wir zum Finden von Lösungen und Treffen von Entscheidungen Unterstützung und Beratung. Der wertfreie Blick von außen kann dabei sehr hilfreich sein, rasch zu neuen Perspektiven zu gelangen und an einer Neuorientierung zu arbeiten.

Das ASZ bietet rasch und unkompliziert Hilfestellung im beruflichen Alltag:

Arbeitspsychologische Sprechstunde

Unser Ziel im Rahmen der persönlichen Einzelberatung ist in erster Linie die Verbesserung des persönlichen Wohlbefindens, aber auch der Erhalt der Arbeitszufriedenheit und der Leistungsfähigkeit.

Coaching

Coaching ist eine entwicklungsorientierte Begleitung für Personen in Fragen rund um die eigene berufliche Rolle, der Verbesserung der kommunikativen Effizienz, der Arbeitsmethodik oder der Konfliktbearbeitung ebenso wie für Leitungsteams in Prozessen der Team- und Projektentwicklung.

Coaching als Beratungsmethode ist aufgaben- und ergebnisorientiert und stärkt Potenziale und Motivation der Beschäftigten. Coaching schafft Klarheit über das Verhältnis zwischen Anforderungen der beruflichen Position und persönlichen Kompetenzen.

Supervision

Supervision ist eine Methode der reflektierten Begleitung von Beschäftigten in ihrer Arbeit mit Menschen oder in beruflichen Angelegenheiten. In einem Supervisionsprozess werden Fragen und Themen, die sich aus den Anforderungen des Berufs ergeben, reflektiert, geklärt und zukünftige alternative Handlungsmöglichkeiten erarbeitet. Supervision als Beratungsmethode trägt somit zu einer Sicherung und Verbesserung der Qualität beruflicher Arbeit bei.

9. Arbeitspsychologische Serviceline



Spannungen am Arbeitsplatz, betriebliche Veränderungen, Stress durch Über- oder Unterforderung, aber auch persönliche Krisen vermindern die Lebens- und Arbeitsqualität erheblich. Wenn die eigenen Ressourcen nicht mehr ausreichen, um mit Belastungen und Problemen umzugehen, dann kann externe Unterstützung zielführend sein.

Die APsy-Serviceline des ASZ bietet dafür kompetente, persönliche Hilfe. Dahinter steht ein erfahrenes PsychologInnen-Team, das **schnell und unkompliziert** sowie **individuell und vertraulich** arbeitet.

Viele ASZ-Kunden stellen als verantwortungsbewusste Arbeitgeber ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern bereits **kostenlos und anonym** eine externe APsy-Serviceline durch das ASZ zur Verfügung und sind überzeugt von der Problemlösungskompetenz dieser Einrichtung.

APsy-Serviceline – rasche Hilfe für Probleme im beruflichen Alltag

- Inhalte:**
- Die ASZ-Psychologinnen und Psychologen nehmen sich Zeit für Gespräche
 - helfen bei der Identifizierung der Auslöser für die Belastung
 - beginnen mit Ihnen Lösungen zu finden
 - stärken Ihre persönlichen Ressourcen
 - vereinbaren falls erforderlich, einen Termin für ein persönliches Beratungsgespräch im ASZ oder einem anderen neutralen Ort oder
 - vermitteln gegebenenfalls an andere, weiterhelfende Stellen bzw. ExpertenInnen



ERFOLGREICHER ARBEITNEHMERSCHUTZ HAT EINEN NAMEN



Österreichs erstes Zentrum für Prävention in der Arbeitswelt

gesünder, sicherer
& leistungsfähiger

