

## Hotline: Individuelle Direktberatung zur Belastungsreflexion und Ressourcenstärkung für Lehrkräfte

### *Coaching - Supervision - Beratung*

Sie erreichen uns Montag bis Freitag von **08.00 – 16.30 Uhr** direkt und kostenfrei unter **0800 0009843**.

Wir bieten Ihnen bei Anruf die Möglichkeit, Ihr Anliegen gemeinsam zu besprechen – direkt, persönlich und unter Wahrung der gesetzlichen Schweigepflicht.

Gerne können Termine und Folgetermine individuell vereinbart werden – wir rufen Sie auch gerne zurück.

Die Beratung steht Ihnen in allen Anliegen rund um Ihre Belastungen aus dem Schulalltag zur Verfügung. Das Ziel des Angebotes ist, Ihre Ressourcen zu stärken, um Lösungen möglich zu machen.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Beispielhafte Themen können sein:

- Persönliches Belastungserleben
- Erschöpfung
- Stresssymptome
- Schlafprobleme
- Ängste
- Suchtgefährdung
- Zeit- und Selbstmanagement
- Emotionale Instabilität
- Resilienzstärkung
- Konflikte
- Umgang mit Veränderungen
- Schwierige Gesprächssituationen
- Führungsfragen
- Mobbing



**Hotline: 0800 0009843**