



# Psychologische Beratung

## Bei persönlichen und beruflichen Schwierigkeiten

Erleben Sie wieder Freude an Ihrem Beruf und in Ihrem Leben!

### Was versteht man unter psychologischer Beratung?

Eine Beratung trägt zur Klärung der aktuellen Situation bei. Dabei stehen Ihre Fragen im Mittelpunkt. Bei Bedarf und mit Ihrem Einverständnis kann auch das private und berufliche Umfeld in die Beratungsarbeit mit einbezogen werden.

Eine Beratung schafft die Voraussetzungen zu eigenverantwortlichen Entscheidungen. Sie bietet Unterstützung in Prozessen der persönlichen Entwicklung und auf dem Weg zur Realisierung von Zielen.

### Ziele

Ausgehend von Ihrer persönlichen und beruflichen Situation stellen wir die Erhaltung Ihrer Gesundheit in den Vordergrund. Weiter dient eine psychologische Beratung dazu,

- Ihre Ressourcen zu aktivieren und zu erweitern
- problematische Situationen zu klären
- neue Perspektiven zu entwickeln
- Ihre Stressbewältigungsstrategien zu überdenken
- Ihre Entscheidungs- und Handlungskompetenz zu fördern und
- psychischen Störungen (z. B. Burnout, Depression, Angst, Sucht) vorzubeugen bzw. geeignete und nötige Behandlungen einzuleiten

### Zielgruppe

Unser Angebot richtet sich an Erwachsene ab 18 Jahren. Melden Sie sich für ein Erstgespräch bei uns an, wenn Sie

- sich im Beruf, im Alltag und Ihrem Leben beeinträchtigt fühlen;
- eine anhaltende Verschlechterung Ihres Wohlbefindens feststellen und dieser entgegenwirken wollen;
- einen besseren Umgang mit Lern- und Leistungsschwierigkeiten finden wollen;
- eine berufliche oder persönliche Krise bewältigen müssen;

- eine bessere Work-Life-Balance erlangen möchten;
- unter konkreten Schwierigkeiten leiden, die Sie selbst nicht lösen können.

### Unsere Fachpersonen

Psychologinnen und Psychologen sowie Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten mit eidgenössisch anerkannten Fachtiteln unterstützen Sie professionell und unter Einhaltung der Schweigepflicht.

Das methodische Vorgehen wird der individuellen Fragestellung angepasst.

### Psychologische Beratung ist effizient und hilft Kosten zu sparen!

#### Infos und Anmeldung



Orte	<b>ask! – Beratungsdienste für Ausbildung und Beruf</b> Herzogstrasse 1, 5000 Aarau Schmiedestrasse 13, 5400 Baden
Kosten	CHF 180.00 (exkl. 7.7% MwSt.) Für Lehrpersonen mit Arbeitsort im Kanton Aargau und Mitglieder von Schulleitungen sowie Studierende der PH FHNW bestehen spezielle Konditionen. Bitte fragen Sie nach. Die Anmeldung ist verbindlich. Ein nachträglicher Rücktritt ist bis 24h vor dem vereinbarten Termin ohne Kostenfolge möglich.
Leistung	1 Sitzung à 60 Minuten Folgetermine nach Vereinbarung
Anmeldung & Infos	Web: <a href="http://www.beratungsdienste.ch/psychologische-beratung">www.beratungsdienste.ch/psychologische-beratung</a> E-Mail: <a href="mailto:psychotherapie@beratungsdienste.ch">psychotherapie@beratungsdienste.ch</a> Telefon: 062 832 64 10