

Resilienz-Coaching



Termine nach Vereinbarung.

Dauer: ca. 60 Min.

Die Beratung ist vertraulich und kann während der Arbeitszeit stattfinden.



Mitarbeiter*innen BCD

inkl. (un)befristet, sowie Auszubildende und Praktikant*innen



Das Resilienz-Coaching ist für Sie **kostenfrei**.



Terminvereinbarung über eine Kontaktaufnahme per E-Mail oder Telefon mit der Sozial- und Lebensberatung
Mo, Mi & Do von 11:00–12:00 Uhr
Mo, Di & Do von 13:30–14:30 Uhr



Die eigene Resilienz (Widerstandskraft) hilft uns, mit Veränderungen umzugehen und diese zu verarbeiten.

- Ein Resilienz-Coaching hilft, die eigene Belastungssituation zu bewältigen
- Bauen Sie innere Widerstandskraft auf, indem Sie mit uns gemeinsam reflektieren, wie Sie in schwierigen Situationen für sich sorgen können

Zentrale Fragen können unter anderem sein:

- Wie gehe ich mit Veränderungen um?
- Was hat mir in früheren Situationen geholfen?
- Was kann ich für mein inneres Gleichgewicht tun?
- Kann, will oder muss ich etwas ändern?



Gebäude „FREIZEIT“ C405,
in den Räumlichkeiten der Sozial- und Lebensberatung



Sozial- und Lebensberatung

Tel.: 02501 – 14 – 5065

Mail: beratung-coatings@basf-stiftung.org

 **BASF**
We create chemistry

 **STIFTUNG**