



ZEIT FÜR DICH
Körper • Geist • Seele

(Offene) Sprechstunden für Mitarbeitende - "Zeit für Klarheit"

Prävention für psychische Gesundheit und Balance



Die Glücksschmiede
FÜR MEHR STÄRKE & ACHTSAMKEIT

“ —

*„Wenn Mitarbeitende gehört werden,
gewinnt das ganze Unternehmen an
Klarheit.“*



Rudi Rheimann
HP für Psychotherapie,
Coach und Berater,
Entspannungstrainer



Die Glücksschmiede
FÜR MEHR STÄRKE & ACHTSAMKEIT

Offene Sprechstunden für Mitarbeitende

Ein Angebot für psychische Gesundheit, Orientierung & innere Balance

Hohe Anforderungen, Zeitdruck und vielfältige Rollen prägen zunehmend den Berufsalltag in Unternehmen, Behörden, Schulen und Kitas. Belastungen am Arbeitsplatz wirken sich häufig auch auf das persönliche Wohlbefinden aus.

Die offenen Sprechstunden **„Zeit für Klarheit“** bieten Mitarbeitenden einen geschützten Rahmen, um innezuhalten, Belastungen anzusprechen und neue Perspektiven zu entwickeln – direkt im Unternehmen oder in der Glücksschmiede.

Was Mitarbeitende erwartet

In individuellen Gesprächen von etwa 50 Minuten – oder nach Vereinbarung auch in anderen Formaten – erhalten Mitarbeitende Raum, gehört zu werden, Gedanken zu sortieren und konkrete Schritte für mehr innere Balance zu entwickeln.

Die Sprechstunden beginnen mit einer kurzen Orientierung. Anschließend folgen ein ressourcenorientiertes Gespräch, Impulse zu Stressverarbeitung und achtsamer Selbstfürsorge sowie bei Bedarf alltagsnahe Empfehlungen, die sich gut im beruflichen Kontext umsetzen lassen.

Unsere Begleitung ist wertschätzend, lösungsorientiert und vertraulich.

Themenschwerpunkte können sein:

- Umgang mit Stress, innerer Anspannung & Erschöpfung
- Konflikte, Kommunikations- oder Belastungssituationen im Team
- Vereinbarkeit von Beruf, Familie & persönlichen Anforderungen
- Selbstfürsorge, Resilienz & gesunde Grenzen

Psychische Gesundheit als Teil der Unternehmenskultur

Offene Sprechstunden signalisieren Fürsorge, Vertrauen und Wertschätzung. Mitarbeitende erleben, dass ihre Anliegen ernst genommen werden und Unterstützung selbstverständlich ist. Dies stärkt nicht nur das individuelle Wohlbefinden, sondern auch Motivation, Teamklima und langfristige Bindung an das Unternehmen.

Ziel & Nutzen

- Stärkung psychischer Gesundheit & Resilienz
- Frühzeitige Prävention von Stressfolgen und Ausfällen
- Weniger Belastung, mehr Zufriedenheit & Klarheit
- Beitrag zu einer achtsamen, gesunden Unternehmenskultur

„Zeit für Klarheit“ – weil mentale Gesundheit die Basis für gute Arbeit ist.

Rahmenbedingungen

Ort: Inhouse im Unternehmen oder in der Praxis „Die Glücksschmiede“

Dauer: 50 Minuten pro Termin (Einzelgespräche oder feste Sprechstunden)

Rhythmus: individuell vereinbar

Kosten: 72,00 € pro Termin (inkl. begleitender E-Mail)

Leitung: Rudi Rheimann, Heilpraktikerin für Psychotherapie & Coach

Ein vertrauliches, professionelles Angebot zur Förderung von Gesundheit, Orientierung und psychischem Wohlbefinden am Arbeitsplatz.

Kontakt & weitere Informationen:

- E-Mail: info@deine-gluecksschmiede.de
- Telefon: 02455 / 8438114



Die Glücksschmiede

FÜR MEHR STÄRKE & ACHTSAMKEIT