

## Es gibt viel zu bewältigen

Im Verlauf einer Qualifizierungsmaßnahme gibt es viel zu bewältigen. Das können z. B. sein ...

- soziale Integration in einen Kursverband mit vielen unterschiedlichen Menschen und somit ebenso vielen Werten und Meinungen,
- gefühlter Druck durch Kolleginnen und Kollegen, Familie oder Vorgesetzte,
- Herausforderungen im Zeitmanagement von Familie, Beruf, Freundeskreis und RheinStud,
- Prüfungsanforderungen oder
- finanzielle Probleme.

Es ist ganz normal, dass während des Kursverlaufs solche Probleme auftauchen, sich häufen und vielleicht auch verdrängt werden. Doch manchmal ist es eben so viel, dass es „nicht mehr geht“ - und spätestens an dieser Stelle unterstützen wir mit unseren Beratungs- und Informationsangeboten.



**Probleme und Krisen bewältigen!**

**Eigene Gefühle „in den Griff“ bekommen!**

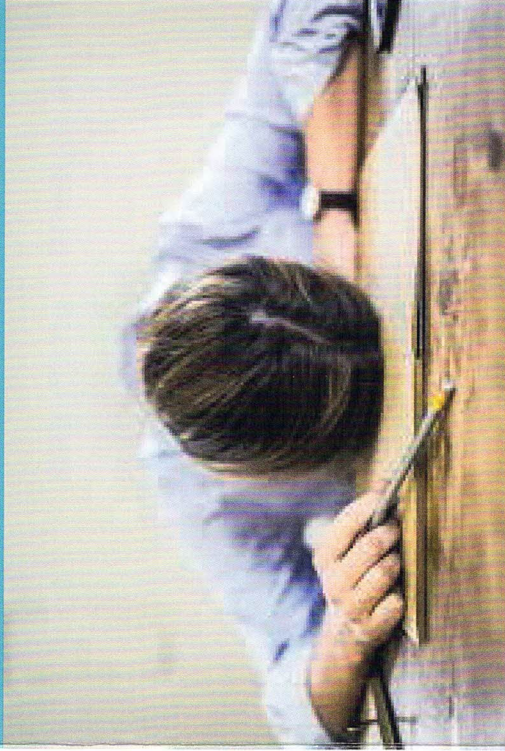
**Handlungsspielraum erweitern!**

## Unser Verständnis von Beratung

- VERTRAULICHKEIT**
- ERFAHRUNG**
- METHODENVIELFALT**
- RESSOURCENORIENTIERUNG**

Mit der Garantie der vertraulichen Behandlung orientieren wir uns bei unseren Beratungen an Ihren individuellen Wahrnehmungen und Gefühlen. Mit vielfältigen Methoden und auf Grundlage langjähriger Erfahrung unterstützen wir Sie dabei, die für Sie passenden Lösungsstrategien zu entwickeln. Dabei ist es uns besonders wichtig, persönliche und soziale Ressourcen zu identifizieren, um Eigenverantwortung und Selbstorganisation zu entwickeln und zu stärken.

Ziel ist dabei vor allem, die Auswirkung Ihrer konkreten Belastungssituation im Rahmen Ihrer Aus- oder Weiterbildungsmaßnahme bestmöglich zu reduzieren.



## Was Sie in der Beratung erwartet

**Individuelle Einzelberatung:** In vielen Fällen können schon ein einzelnes Gespräch oder wenige Sitzungen dazu beitragen, den eigenen Weg wieder klarer zu sehen oder Lösungsstrategien für aktuelle Belastungen zu entwickeln.

- Wir behandeln alle Gespräche streng vertraulich.
- Eine Sitzung dauert etwa 50 Minuten.
- Sie können in der Regel bis zu 5 Sitzungen kostenfrei in Anspruch nehmen.
- Termine vereinbaren Sie unmittelbar mit der Beraterin oder dem Berater.
- Im ersten Termin klären wir,
  - was Sie zu uns führt und welche Erwartungen und Wünsche Sie mitbringen,
  - welche bisherigen Therapie- oder Beratungs-erfahrungen Sie haben und
  - welche bisherigen Lösungsversuche Sie bislang unternommen haben.
- Sollte sich während der Beratung herausstellen, dass eine Psychotherapie oder andere Unterstützungsangebote sinnvoll sind, helfen wir gerne bei der Vermittlung.

**Gruppenberatung:** Einige Themen lassen sich nur gemeinsam in der betroffenen Gruppe bearbeiten und lösen, wie z. B. Konflikte innerhalb eines Kurses. Und bei manchen Themen fällt es leichter, diese gemeinsam mit anderen zu besprechen, die ähnlich empfinden, wie z. B. bei Prüfungsstress oder wiederkehrender „Aufschieberitis“.

- Sowohl Themen als auch Umfang legen wir gemeinsam fest.
- Die Inhalte werden in Form eines Workshops bearbeitet.