



This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No 847386.

## Das Projekt

*H-WORK* ist ein europäisches Horizon 2020 Projekt zur Förderung psychischer Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz. Ziel ist es, die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden an der TU Braunschweig durch arbeitsplatzbezogene Trainings zu verbessern.



## Arbeitsbezogene diagnostische Beratung und Mini-Coaching

Im Rahmen des Projektes bietet das Institut für Psychologie eine **diagnostische Sprechstunde und Mini-Coaching** zu arbeitsbezogenen Fragestellungen an. Dabei wird gemeinsam mit einem Coach in **drei Sitzungen** verhaltensorientiert erarbeitet, was man selbst aktiv tun kann, um arbeitsbezogene Problemstellungen zu lösen.



### Teilnahmevoraussetzungen

- Zwischen 18 und 67 Jahre alt
- Erwerbsfähigkeit ist gegeben
- Bereitschaft über ein arbeitsbezogenes Anliegen zu sprechen und im Coaching Verlauf kleine Übungen oder Aufgaben zu bearbeiten

## Durchführung

Die Coaching Termine finden nach individueller Terminabstimmung im Einzelkontakt statt. Sie werden durchgeführt von Master Psycholog\*innen mit Coaching Erfahrung. Die Coachings werden supervisorisch begleitet von Frau Prof. Beate Muschalla, Psychologie Professorin und Verhaltenstherapeutin mit langjähriger Berufserfahrung im Bereich arbeitsbezogener Belastungsbewältigung.



## Anmeldung und Aufnahme

Anmeldung über Frau Prof. Beate Muschalla ([b.muschalla@tu-braunschweig.de](mailto:b.muschalla@tu-braunschweig.de)) oder M. Sc. Lilly Werk ([l.werk@tu-braunschweig.de](mailto:l.werk@tu-braunschweig.de)) mit Angabe des Namens und Kontaktdaten.



[h-work.eu](http://h-work.eu)