



**TECHNISCHE
UNIVERSITÄT
DRESDEN**



**Psychologische Beratung
für Beschäftigte der
TU Dresden**



GEMEINSAM

Fit · Gesund · Leistungsstark

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

mit diesem Flyer möchten wir Sie über unsere psychologische Beratung informieren, die wir Ihnen im Rahmen des Universitären Gesundheitsmanagements der TU Dresden anbieten. Wir laden Sie herzlich dazu ein, bei Bedarf Kontakt zu uns aufzunehmen!

Unser Anliegen

Verschiedene Umstände können im Arbeits- und Privatleben zu Konflikten und Belastungen führen, denen man sich allein nicht mehr gewachsen fühlt.

Die Nutzung von Beratungsangeboten kann dabei helfen, mit solchen Situationen umzugehen und Lösungswege zu entwickeln.

Themen können beispielsweise sein:

- Depressive Symptome und Erschöpfung
- Ängste und Selbstzweifel
- Sucht, Konsumverhalten, Abhängigkeit
- Stress und Erholungsunfähigkeit
- Überforderung / Unterforderung
- Konflikte und Mobbing bei der Arbeit
- Unsicherheiten im Umgang mit (psychisch) erkrankten Kolleg:innen

... sowie andere berufliche oder private Themen, die Sie belasten.

Beratungsziele

Mit Ihrem persönlichen Anliegen suchen Sie uns aus eigenem Antrieb auf. Wir möchten Sie dabei unterstützen, Ihre aktuelle Situation zu strukturieren, neue Perspektiven einzunehmen und alternative Wege zu prüfen. Dabei ermutigen wir Sie dazu, Ihre eigenen Ressourcen zu erkennen, diese zielführend einzusetzen und auf diese Weise auch eigene Lösungsansätze zu entwickeln.

Wir unterstützen zudem mit Informationen zu weiterführenden Angeboten und Kontaktstellen.

Terminvereinbarung

In der Regel handelt es sich um Einzelgespräche und es wird im Voraus ein persönlicher oder virtueller Termin vereinbart.

Bitte schreiben Sie uns zur Kontaktaufnahme eine E-Mail, gerne mit einer kurzen Formulierung Ihres Anliegens. Die Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite.

Wichtige Informationen für Sie

Eine Beratung bei uns ist immer

- ✓ **freiwillig**
- ✓ **vertraulich**
- ✓ **kostenlos**
- ✓ **ergebnisoffen**

Unsere Angebote sind offen für alle Beschäftigten, für Führungskräfte sowie Auszubildende in Technik, Verwaltung und Wissenschaft (ohne Hochschulmedizin) der TU Dresden.

Ansprechpartner für Studierende

Bei persönlich belastenden Themen:

Psychosoziale Beratungsstelle des Studentenwerks
✉ psb@studentenwerk-dresden.de

Bei studienbezogenen Fragen:

Zentrale Studienberatung
✉ studienberatung@tu-dresden.de



Kontakt



Dipl.-Psych. Jochen Richter



Dipl.-Psych. Annett Schneider

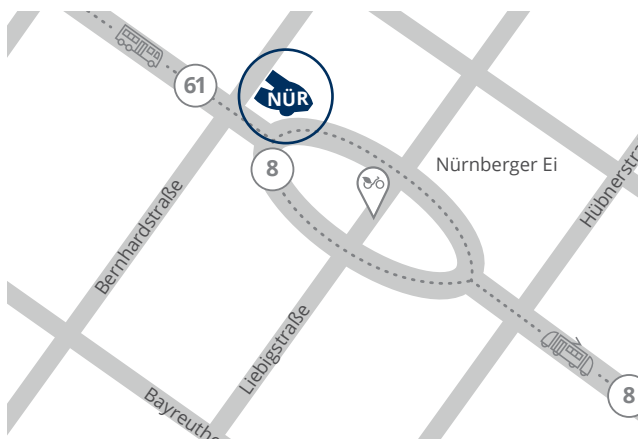
✉ psychologische.beratung@tu-dresden.de

Technische Universität Dresden
SG 9.4 Gesundheitsdienst
Nürnberger Str. 31A, 6. OG
(Eingang Bernhardstr.)
01187 Dresden



Die Webseite ist über den QR-Code erreichbar bzw. unter
tud.de/dez/psychologische-beratung

Informationen für mobilitätseingeschränkte Besucher:
Ebenerdiger Eingang und Aufzug vorhanden.



Mitglied im Netzwerk von:

Stand: 15.01.2022

**DRESDEN
concept**
SCIENCE AND
INNOVATION CAMPUS

