

Haben Sie noch Fragen?

Erfährt mein Arbeitgeber, dass ich Angebote wahrgenommen habe?.....	1
Handelt es sich um eine Studie?.....	1
Darf ich auch bei gelber/grüner Ampel Angebote wahrnehmen?	1
Was beinhaltet das Erstgespräch?.....	2
Was beinhaltet das Resilienz-Coaching /-Training /-Forum?.....	2
Was sind Resilienz-Workshops?.....	2
Sind die Angebote kostenfrei?.....	2
Werden die Screening-Ergebnisse an meinen Arbeitgeber rückgemeldet und daraus ggf. neue Maßnahmen abgeleitet?.....	3
Was mache ich, wenn ich einen Termin nicht wahrnehmen kann?.....	3
Bin ich verpflichtet, vier Coachingsitzungen wahrzunehmen?	3
Darf ich mehr als vier Coachingsitzungen wahrnehmen?	3

Erfährt mein Arbeitgeber, dass ich Angebote wahrgenommen habe?

Nein, Ihre Teilnahme am Resilienz-Screening sowie an den weiterführenden Gesundheitsangeboten wie Coachings, Trainings oder Workshops wird streng vertraulich behandelt. Ihr Arbeitgeber erfährt nichts von Ihrer Teilnahme. Er erhält lediglich in regelmäßigen Abständen eine Rückmeldung über die Gesamtzahl der Teilnehmenden am Screening sowie an Gesundheitsangeboten.

Handelt es sich um eine Studie?

Nein, es handelt sich nicht um eine wissenschaftliche Studie und Ihre Daten werden ohne Ihr Einverständnis nicht für wissenschaftliche Zwecke verwendet. Um Sie jedoch bestmöglich zu beraten und eine hohe Qualität der Angebote zu gewährleisten, werden Ihre Daten zur internen Evaluation der Gesundheitsangebote genutzt.

Darf ich auch bei gelber/grüner Ampel Angebote wahrnehmen?

Erhalten Sie eine gelbe oder rote Ampel im Resilienz-Screening, können Sie gerne kostenfrei weiterführende Gesundheitsangebote des LIR in Anspruch nehmen.

Bei grüner Ampel, d. h., auch wenn Ihre aktuelle Stressbelastung sehr niedrig ist, kann es im Sinne des Präventionsansatzes ratsam sein, mithilfe unserer Gesundheitsangebote Stressbewältigungsstrategien für die Zukunft zu erwerben. In diesem Fall sind jedoch die damit verbundenen Kosten selbst zu tragen. Erkundigen Sie sich gerne bei unserer Team-Assistenz (siehe Kontakt unten) nach den Kosten.

Was beinhaltet das Erstgespräch?

Das Erstgespräch dient einerseits dazu, Ihre aktuelle Situation kennenzulernen und darauf basierend passende Angebote zur Stressbewältigung und Resilienzstärkung gemeinsam mit Ihnen abzustimmen. Andererseits haben Sie dadurch auch die Möglichkeit, uns besser kennenzulernen und Fragen zu stellen. Zudem bekommen Sie genauere Informationen zu Ihren Screening-Ergebnissen und was wir Ihnen in Ihrem speziellen Fall zur weiteren Stärkung Ihrer psychischen Gesundheit empfehlen würden, so dass Sie sich am Ende ggf. direkt für ein weiterführendes Angebot entscheiden können.

Was beinhaltet das Resilienz-Coaching /-Training /-Forum?

- Das **Resilienz-Coaching** besteht aus einer Beratung im Einzelkontakt mit erfahrenen Psycholog:innen, die eine Weiterbildung in systemischem Coaching aufweisen oder absolvieren. Die Inhalte des Coachings bestimmen Sie. Jedes persönliche Thema kann hier besprochen werden oder es können auch spezielle, für Sie wichtige [Resilienzfaktoren](#) trainiert werden. Eine Sitzung dauert 50 Minuten, die genauen Termine stimmen wir individuell mit Ihnen ab.
- Beim **Resilienz-Training** handelt es sich um einen in der Regel 8-wöchigen Workshop in Kleingruppen mit vier bis acht Teilnehmenden. Darin wird zunächst ein Überblick über den aktuellen Forschungsstand und den theoretischen Hintergrund zu sogenannten [Resilienzfaktoren](#), d. h. Schutzfaktoren für die psychische Gesundheit, gegeben. Im Anschluss werden die Inhalte mithilfe interaktiver Gruppen- und Einzelaufgaben auf die eigene Lebenssituation übertragen. Im Austausch mit anderen Gruppenmitgliedern lernen Sie so praktische Bewältigungsstrategien und unterschiedliche Problemlösestrategien kennen. Kleinere Aufträge zwischen den Sitzungen helfen Ihnen, die gelernten Strategien speziell in Ihrem Alltag anzuwenden und dauerhaft zu nutzen. Das Training findet 1x wöchentlich meist am späten Nachmittag statt. Eine Trainingseinheit dauert zwei Stunden.
- Im **Resilienz-Forum** werden neueste, spannende Forschungsergebnisse rund um die Themen Resilienz, Stress und psychische Gesundheit auf leicht verständliche, anregende Weise vorgestellt. Dazu laden wir namhafte Expert:innen auf dem jeweiligen Gebiet zu Vorträgen ein oder informieren auch direkt aus unserer Arbeit heraus.

Was sind Resilienz-Workshops?

In regelmäßigen Abständen bieten wir kleine Workshops zu Themen rund um die Resilienz an, die besonders häufig nachgefragt werden, z. B. Selbstmitgefühl, Achtsamkeit, Grundideen von Kommunikation usw. Für Sie ist die Teilnahme an einem Workshop kostenfrei. Gerne können Sie auch an weiteren Workshops teilnehmen, wenn Sie die Kosten selbst tragen.

Sind die Angebote kostenfrei?

Das **Resilienz-Forum** ist ein offenes, kostenloses Angebot des LIR-Instituts, an dem auch jederzeit andere Interessierte, die keine Verbindung zu Ihrem Unternehmen haben, teilnehmen können.

Das **Resilienz-Screening** ist für alle Mitarbeitenden kostenfrei. Zeigt Ihr Screening-Ergebnis eine gelbe oder rote Ampel an, können Sie kostenfrei das Erstgespräch, entweder vier Coachingsitzungen oder ein LIR-Resilienztraining und ggf. zusätzlich einen 90-minütigen Workshop zu einem vertiefenden Thema wahrnehmen. Zudem erhalten Sie ein Abschlussgespräch. Bei grüner Ampel können Sie das Angebot selbstverständlich trotzdem in Anspruch nehmen, müssen die Kosten aber selbst tragen.

Werden die Screening-Ergebnisse an meinen Arbeitgeber rückgemeldet und daraus ggf. neue Maßnahmen abgeleitet?

Nein, Ihre Teilnahme am Resilienz-Screening sowie an den weiterführenden Gesundheitsangeboten wie Coachings, Trainings oder Workshops wird streng vertraulich behandelt. Ihr Arbeitgeber erhält keine Informationen über Ihre Teilnahme, lediglich eine Rückmeldung über die reine Anzahl der Teilnehmenden (ohne Namen) am Resilienz-Screening. Im Abschlussgespräch haben Sie jedoch die Möglichkeit, ggf. weiterführende Maßnahmen mit Ihrem LIR-Coach zu besprechen.

Was mache ich, wenn ich einen Termin nicht wahrnehmen kann?

Bitte geben Sie uns frühestmöglich Bescheid, wenn Sie einen Termin nicht wahrnehmen können. Im Resilienz-Training werden Ihnen die Unterlagen zum verpassten Termin zur Verfügung gestellt, so dass Sie diese zuhause bearbeiten können.

Können Sie ein Erstgespräch bzw. einen Coachingtermin nicht wahrnehmen, geben Sie uns bitte mindestens 24 Stunden vorher Bescheid, da wir diese Zeit für Sie reservieren. Gibt es eine kurzfristigere Absage beziehungsweise versäumen Sie Ihren Termin, müssen wir den für Sie gebuchten Zeitraum mit einer Ausfallgebühr in Rechnung stellen.

Bin ich verpflichtet, vier Coachingsitzungen wahrzunehmen?

Nein. Vier kostenfreie Coachingsitzungen sind im Angebot enthalten. Ihr Arbeitgeber kommt für die Kosten auf. Sie können aber auch je nach Anliegen weniger als vier Sitzungen in Anspruch nehmen.

Darf ich mehr als vier Coachingsitzungen wahrnehmen?

Selbstverständlich können Sie auch mehr als vier Coachingsitzungen oder andere Gesundheitsangebote des LIR in Anspruch nehmen. Die Kosten für mehr als 4 Sitzungen müssen Sie jedoch selbst tragen. Erkundigen Sie sich gerne bei unserer Team-Assistenz (siehe Kontakt unten) nach den Kosten.