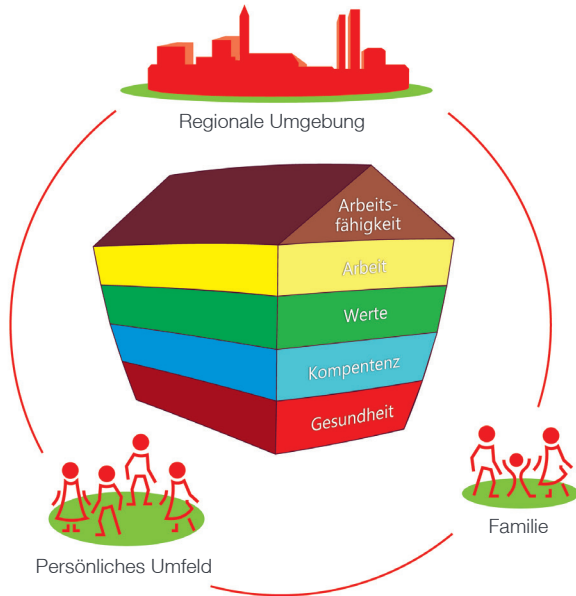




WINDMÜLLER & HÖLSCHER



Grafik: Modell nach Prof. Dr. Juhani Ilmarinen (Finnish Institute of Occupational Health).

GESUNDHEITSCOACHING

unterstützt Sie im Umgang mit den täglichen Anforderungen

Externe Mitarbeiterberatung

im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements

Wann sollten Sie an **GESUNDHEITSCOACHING** denken?

- ✓ Wenn Sie beruflich oder privat über längere Zeit **Stress** erleben
- ✓ Wenn Sie Ihre Gesundheitsorientierung mit der Begründung „**keine Zeit**“ ständig verschieben
- ✓ Wenn Sie körperlich gesund sind, sich aber **krank fühlen**
- ✓ Wenn Ihre Lebensqualität unter Ihrer **hohen Beanspruchung** leidet
- ✓ Wenn sich andere **Sorgen** um Ihre Gesundheit machen
- ✓ Wenn Sie nicht mehr schlafen und gedanklich **nicht abschalten** können

Sie wünschen sich in Ihrer Situation **UNTERSTÜTZUNG** und **BEGLEITUNG**?

Im Rahmen des **GESUNDHEITSCOACHINGS** können Sie maßgeschneidert und orientiert an Ihrem persönlichen Bedarf:

- ✓ Problemlösungen finden und **Perspektiven** entwickeln
- ✓ Lebens- und Arbeitsstil **gesundheitsbewusst** gestalten
- ✓ Persönliche **Ressourcen aktivieren** und verstärken
- ✓ Ratschläge für **Hilfestellung** bekommen
- ✓ **Stress- und Selbstmanagement** fördern und optimieren

Windmöller & Hölscher hat seit dem 1. Januar 2016 eine Kooperationsvereinbarung mit Doris Ostermann geschlossen. Anonym können alle Mitarbeitenden in Problemsituationen das Beratungsangebot annehmen, wobei die Kosten für bis zu drei Gespräche auf Basis einer nicht personalisierten Rechnung von W&H übernommen werden.

Das Angebot von Frau Ostermann ist lösungsorientiert und individuell auf Ihre Bedürfnisse und Anliegen aus dem beruflichen oder privaten Alltag zugeschnitten. Die Beratungsgespräche finden in der Regel bei Frau Ostermann in Osnabrück statt. Sie können telefonisch oder per E-Mail Kontakt mit Frau Ostermann aufnehmen.

Ansprechpartner bei W&H:

Jutta Thies, Bereich Human Resources, Tel.: 2559
Betriebsrat, Tel.: 2525



Doris Ostermann

Dipl. Sozialpädagogin
Psychotherapie (HPG)
Gesundheitscoach M.Sc.
Ausbildung in Logotherapie
NLP Practitioner
Ausbildung in Supervision

Parkstraße 40
49080 Osnabrück
Telefon: +49 541 2009960
info@gesundheitscoaching-os.de
www.gesundheitscoaching-os.de



WINDMÖLLER & HÖLSCHER

Windmüller & Hölscher KG

Münsterstr. 50 · 49525 Lengerich · Deutschland · Tel.: +49 5481 14-0
info@wuh-group.com · www.wh.group