

„Ein Anliegen lässt sich am besten mit einem neutralen Gesprächspartner als wertungsfreien ‚Gedankenordner‘ besprechen. **Klarheit** über die eigene Situation zu erlangen, Dringlichkeit von Wichtigkeit zu unterscheiden und mögliche **Lösungen** zu Ende zu denken, zeigen Richtungen und Handlungsweisen auf. Hierbei achte ich gewissenhaft auf die Realitätstauglichkeit und Umsetzungswahrscheinlichkeit der erarbeiteten **Ziele**.“

ASTRID MELLIS-MEISTERS



EAP BERATERIN ASTRID MELLIS-MEISTERS

- » **Burn-out Beratung und Prävention**
- » **Ordnungs- und Zeitmanagement**
- » **Ressourcenentwicklung**

BERATUNGSFORMATE UND ERREICHBARKEIT

Ich stehe Ihnen als persönliche Expertin und leicht zugängliche Anlaufstelle für Ihre Fragen und Anliegen zur Verfügung – nur wir beide im Vieraugengespräch, am Telefon, via E-Mail oder Chat.

Individualberatung: Persönliche Beratung mit flexibler Termingestaltung auf verschiedenen Wegen – am Telefon oder bei uns im Institut.

Onlineberatung: Meine Erfahrung zeigt, dass sich manche Ratsuchenden zunächst mehr Distanz wünschen. Hierfür gibt es die Beratung per Mail oder Videomeeting.

SPRACHEN
deutsch

DIE GARANTIE

Manchmal muss es schnell gehen - nach Eingang Ihrer Nachricht erhalten Sie werktags innerhalb von 24 Stunden eine Rückmeldegarantie.

Da Diskretion und absolute Vertraulichkeit sehr wichtig ist, unterliegen alle Gespräche der strengen Schweigepflicht.

STANDORT ESSEN

Alfredstr. 322 | 45133 Essen

Tel. +49 201 49020512 | **Mobil.** +49 172 2433391

Mail. eap@business-cor.de

HILFE IM NOTFALL

Bitte wenden Sie sich bei akuten Notfällen oder schweren psychischen Krisen an die Rufnummer 112 oder den ärztlichen Bereitschaftsdienst der Kassenärztlichen Bundesvereinigung unter der Rufnummer 116117.

Die Telefonseelsorge hat die Rufnummer 0800 111 0 111.