

„Es gibt Ereignisse im Leben, die einen aus der Bahn werfen, das **Gefühl von Hilflosigkeit und Ohnmacht** vermitteln und somit auch die berufliche Tätigkeit negativ beeinflussen können. Auch **Überforderungen** im Alltag und/oder im Beruf können sich psychisch sehr belastend auswirken. In solchen Situationen findet man selbst häufig keinen Ausweg. Gerne bin ich dann für Sie da und stehe Ihnen **beratend zur Seite**, um hierfür **gemeinsam Lösungen** zu finden.“

DAGMAR PIGULA



## EAP BERATERIN DAGMAR PIGULA

- » **Beratung nach belastenden Lebensereignissen und traumatischen Erlebnissen**
- » **Unterstützung bei psychosomatischen Beschwerden**
- » **Beratung bei Verdacht auf Burn-out sowie depressive Verstimmungen**

### 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.** +49 178 6999906

**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.