



Versuchen Sie Psychotherapie? Verwenden Sie Ihr Mitarbeiterhilfsprogramm

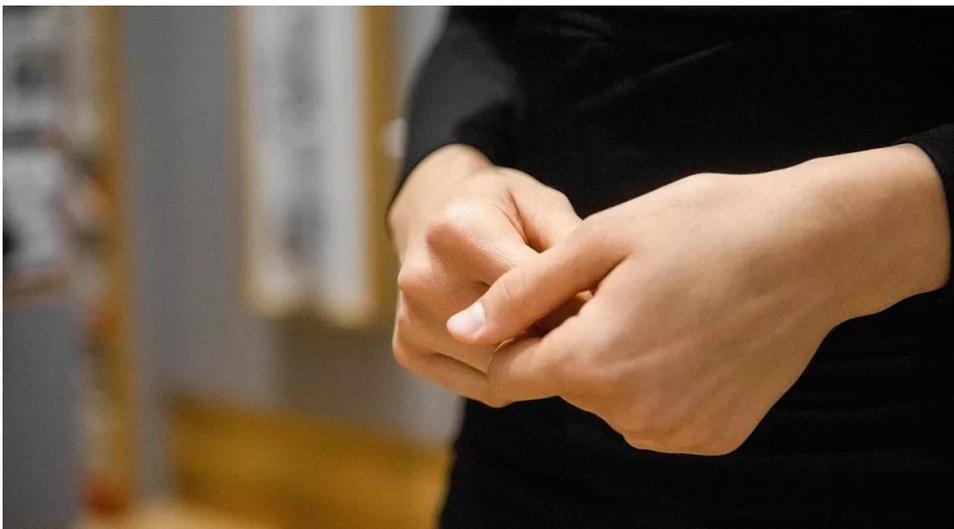
Vier Gründe, warum Sie die Psychotherapie Ihres Employee Assistance Program in Anspruch nehmen sollten. Erstens:

Die Ressourcen des EAP-Programms bieten Ihnen die Möglichkeit, kostenlos erste Erfahrungen mit Kurzzeittherapien zu sammeln. Wenn Sie noch nie einen Therapeuten gesehen haben, möchten Sie vielleicht testen, wie der Prozess für Sie funktioniert, oder eine bestimmte therapeutische Ausrichtung in Betracht ziehen.

Kognitives Verhalten? Emotionsorientiert?

Psychodynamisch? Welches passt am besten zu dir? Die meisten Mitarbeiterhilfsprogramme bieten eine Vielzahl von Therapiemodalitäten und ein vorläufiges Gespräch mit dem EAP-Fallmanager, der Ihre Aufnahme vornimmt, kann dazu beitragen, eine gute Anpassung an Ihre Bedürfnisse und Ihre Persönlichkeit sicherzustellen. Zweitens:

Untersuchen …



**Vier Gründe, warum Sie die Psychotherapie Ihres
Employee Assistance Program in Anspruch nehmen**

sollten.

Erstens: Die Ressourcen des EAP-Programms bieten Ihnen die Möglichkeit, kostenlos erste Erfahrungen mit Kurzzeittherapien zu sammeln.

Wenn Sie noch nie einen Therapeuten gesehen haben, möchten Sie vielleicht testen, wie der Prozess für Sie funktioniert, oder eine bestimmte therapeutische Ausrichtung in Betracht ziehen. Kognitives Verhalten? Emotionsorientiert? Psychodynamisch? Welches passt am besten zu dir? Die meisten Mitarbeiterhilfsprogramme bieten eine Vielzahl von Therapiemodalitäten und ein vorläufiges Gespräch mit dem EAP-Fallmanager, der Ihre Aufnahme vornimmt, kann dazu beitragen, eine gute Anpassung an Ihre Bedürfnisse und Ihre Persönlichkeit sicherzustellen.

Zweitens: Untersuchen Sie eine bestimmte Situation oder Schwierigkeit aus einem neuen Blickwinkel

In komplexen emotionalen Situationen können Sie fühlen: „Ich weiß nicht einmal, wo ich anfangen soll!“ Ein Psychotherapeut kann Ihnen helfen, einen Fokus zu schaffen, die relevantesten Aspekte Ihres Problems zu identifizieren und / oder Ihnen bei der Entscheidung zu helfen, wo Ihre Bemühungen am produktivsten sind. Die Sichtweise „Außenseiter“ oder „Experte“ kann Ihnen dabei helfen, herauszufinden, ob Ihre Erfahrungen unter den gegebenen Umständen „normal und zu erwarten“ sind ... oder ob Ihre Symptome in einen Bereich fallen, der möglicherweise Medikamente oder mehr Bedenken erfordert.

Drei: Krisen oder Übergänge: Die rauen Flecken des Lebens

Eine ruhige Stimme kann Ihnen oft dabei helfen, häufige emotionale und psychologische Herausforderungen wie Beziehungsbrüche, die Krankheit eines geliebten Menschen oder eine neue medizinische Diagnose zu bewältigen. Selbst eine

Umstrukturierung im Büro oder ein unerwünschter Umzug können zu Belastungen führen, die Ihre normalen Bewältigungsfähigkeiten übertreffen können. Ein Therapeut, der viele Menschen in ähnlichen Krisen gesehen hat, kann oft dazu beitragen, einen schwierigen Lebensabschnitt „anmutig“ zu überstehen und häufige Fehler und Fallstricke zu vermeiden, die mit vorübergehenden Lebenserfahrungen verbunden sind. Die Therapie kann einen neutralen Raum bieten, in dem Sie über Ihre Situation nachdenken können, in der keine Kritik oder berufliche oder soziale Auswirkungen auftreten.

Viertens: „Wellness-Arbeit“ Wie man ein gutes Leben besser führt.

Regelmäßige psychische Gesundheitsuntersuchungen, rechtzeitige Erkundungen bevorstehender persönlicher Veränderungen wie Abschluss, Karriereentwicklung, Ruhestand, Wechseljahre und leere Verschachtelungen können dazu beitragen, unnötige Verwirrung und Not zu vermeiden. Existenzielle Fragen von Wert und Bedeutung, die universellen Herausforderungen des Alterns und des Verlusts, spirituelle Fragen oder Fragen der weltlichen Spiritualität können alle in einer Beratungs- oder Psychotherapieumgebung untersucht werden. Selbst „positive Stressfaktoren“ wie Hochzeiten, Schwangerschaften, bevorstehende Elternschaft, Umzüge oder Beförderungen können emotionale Umwälzungen verursachen und Fragen aufwerfen, die hilfreich sein können, um eine Perspektive zu erhalten.

Viele Menschen fragen sich, ob es nützlich, richtig oder sogar sicher ist, ihre EAP-Dienste in schwierigen Zeiten zu nutzen.

Während wir im Idealfall in einer Arbeitsgemeinschaft leben möchten, in der unsere Arbeitgeber auf unsere emotionalen und psychologischen Bedürfnisse als Menschen achten, sind viele Arbeitsplätze nicht dafür eingerichtet, und viele Arbeitgeber verfügen nicht über die persönlichen Qualitäten oder die

Ausbildung, um sie zu unterstützen ihre Arbeiter emotional.

Mitarbeiterhilfsprogramme sind ein Weg, den viele Institutionen geschaffen haben, um sicherzustellen, dass die persönlichen, emotionalen und psychologischen Bedürfnisse der Mitarbeiter erfüllt werden. Die Mitarbeiter sollten sich nicht schämen, auf diese Dienste zuzugreifen

Vertraulichkeit

Jeder EAP ist sich auch sehr bewusst und respektvoll der Privatsphäre ihrer Kunden. EAP-Psychotherapieprogramme sollen die Vertraulichkeit schützen und sicherstellen, dass bei der Suche nach psychologischer Unterstützung keine beruflichen oder sozialen Auswirkungen auftreten.

Heilpraktiker Psychotherapie

Heilpraktiker Psychotherapie finden Sie am besten in unserem kostenlosen Heilpraktiker Verzeichnis. Um alle Heilpraktiker Psychotherapie anzuzeigen, klicken Sie bitte [hier](#).

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki