



Konkrete Unterstützung bei Stress am Arbeitsplatz



**Ligue
Santé
Mentale**

**YOU'LL
NEVER
WORK
ALONE.**



**CHAMBRE DES SALARIÉS
LUXEMBOURG**

Stress, mentale Überlastung oder berufliche Schwierigkeiten können Ihr Wohlbefinden erheblich beeinträchtigen.

Sie sind mit diesen Situationen nicht allein.

Der Service Stressberodung bietet Ihnen einen geschützten Raum, um darüber zu sprechen, zu verstehen und voranzukommen.

DAS ANGEBOT

Ein vertraulicher und professioneller Beratungsservice

Der Service **Stressberodung**, angeboten von der **Ligue Santé Mentale** und der **Chambre des salariés (CSL)**, begleitet Arbeitnehmende, die mit arbeitsbedingten Schwierigkeiten konfrontiert sind:

- beruflicher Stress oder hoher Leistungsdruck
- mentale Überlastung
- Spannungen oder Konflikte
- Motivationsverlust
- Erschöpfung

Wir bieten Ihnen eine individuelle Begleitung in einem respektvollen, vertraulichen und wertschätzenden Rahmen, frei von jeglicher Bewertung.

WIE FUNKTIONIERT ES?

Eine Begleitung, die auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist

Das Angebot umfasst:

- bis zu **5 Einzelgespräche kostenfrei**
- in den Räumlichkeiten der CSL
- mit qualifizierten Psychologinnen und Psychologen

Diese Gespräche können Ihnen helfen:

- Abstand zu gewinnen
- Ihre Situation besser zu verstehen
- Ihre eigenen Ressourcen zu erkennen
- Konkrete Lösungen zu finden, um Ihr Wohlbefinden zu verbessern

Bei Bedarf können wir Sie auch an andere spezialisierte Beratungs- und Unterstützungsangebote weitervermitteln.

Dieses Angebot ersetzt keine langfristige Psychotherapie und ist kein Notfallangebot.

EIN GANZHEITLICHER ANSATZ

Menschen und Organisationen stärken

Stressberodung setzt auf mehreren Ebenen an, um die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz zu fördern.

Psychosoziale Beratung und Begleitung

Wir unterstützen insbesondere die Personaldelegierten bei:

- der Erkennung von Belastungs- und Krisensituationen
- dem Einnehmen einer angemessenen, zugewandten Haltung im Zuhören
- der Entwicklung konkreter Lösungsansätze

Prävention und Sensibilisierung

Zudem entwickeln wir:

- Sensibilisierungsmaßnahmen
- Schulungen rund um Stress, Erschöpfung und psychische Gesundheit
- praktische Werkzeuge zur Stärkung individueller und kollektiver Ressourcen

Ziel ist es, psychosoziale Herausforderungen besser zu verstehen und ein gesünderes Arbeitsumfeld zu fördern.

UNSERE WERTE

Ein personen-zentrierter Ansatz

Wir legen besonderen Wert auf die Qualität der Beziehung und der Zusammenarbeit mit jeder einzelnen Person – stets unter Berücksichtigung ihrer persönlichen Geschichte, ihres Lebens- und Arbeitskontexts sowie ihrer individuellen Ressourcen.



Für wen?

**Arbeitnehmerin oder
Arbeitnehmer in Luxemburg?**

**Sie erleben eine schwierige
Phase am Arbeitsplatz?**

**Bleiben Sie nicht allein –
Stressberodung kann Sie
kostenlos begleiten.**



Möchten Sie darüber sprechen?

Terminvereinbarung:

stressberodung@csl.lu

T. (+352) 27 494 222

**Chambre des salariés
2-4, rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg
(in Bonnevoie, gegenüber
den Rotondes)**

**lisame.lu
csl.lu**



**Ligue
Santé
Mentale**

**YOU'LL
NEVER
WORK
ALONE.**



**CHAMBRE DES SALARIÉS
LUXEMBOURG**