

**BERUFSFÖRDERUNGSWERK Köln**

# Psychologischer Fachdienst

im Berufsförderungswerk Köln



Das Team des psychologischen Fachdienstes bietet Ihnen sowohl Einzelberatungen als auch verschiedene Gruppenprogramme an. Die oder den für Sie zuständigen Psycholog:in lernen Sie zu Beginn der jeweiligen Maßnahme kennen. Wir sind Teil des Reha-Teams und deshalb kontinuierlich über Ihre aktuelle Situation im Ausbildungsverlauf informiert.

## **Sie sollten den psychologischen Fachdienst aufsuchen, wenn Sie ...**

- Ihre Lern- und Konzentrationsfähigkeit stärken wollen, um besser durch die Ausbildung und Prüfung zu kommen,
- im Umgang mit Problemen gelassener und erfolgreicher werden wollen,
- einen anderen Umgang mit Mitmenschen erlernen wollen,
- Konflikte in der Ausbildungsgruppe haben und diese konstruktiv lösen möchten,



*Team des Psychologischen Fachdienstes*



- etwas immer wieder tun, obwohl Sie das gar nicht mehr tun wollten und sich das nicht erklären können (z. B. sich in negativen Gedanken verlieren, mehr Alkohol als geplant trinken, den Fernseher oder PC zu oft anschalten etc.),
- sich in einer Krise befinden und es Ihnen psychisch nicht gut geht. Ebenso wenn Sie unter Schlafstörungen, unter Schüchternheit, Ängsten und/oder Schmerzen leiden oder alles als sinnlos erleben,
- an einem Gruppenangebot teilnehmen möchten,
- unter Prüfungsängsten leiden,
- sich überlegen, eine ambulante Psychotherapie zu beginnen und bei der Suche eines Therapieplatzes Unterstützung wünschen,
- eine Selbsthilfegruppe oder andere externe Angebote suchen.

# ÜBERSICHT DER GRUPPENANGEBOTE

- Entspannungstrainings
  - Progressive Muskelentspannung
  - Autogenes Training
  - Meditation
- Stressbewältigung durch Achtsamkeit
- Angebote zur individuellen Krankheitsbewältigung, wie Gewichtsmanagement
- Lerntechniken und Gedächtnistricks
- Prüfungsbewältigung
- Selbstsicherheitstraining
- Tabakentwöhnungskurs  
„Das Rauchfrei-Programm“

Mit Menschen  
Perspektiven schaffen.

# TERMINE

Einzeltermine vereinbaren Sie bitte mit der/dem zuständigen Psycholog:in persönlich oder im Sekretariat im 1. Stock des C-Gebäudes (Zimmer C 123, Telefon 0221 9956-2450). Das Sekretariat ist von Montag bis Freitag von 8 bis 16 Uhr besetzt.

Wenn Sie an einem Gruppenangebot teilnehmen möchten, besprechen Sie dies ebenfalls mit der/dem für Sie zuständigen Psycholog:in und melden sich danach im Sekretariat für den besprochenen Kurs an.

Für den Fall, dass ein Problem sehr drängt und der für Sie zuständige Kollege nicht verfügbar ist, haben wir einen **psychologischen Notdienst** eingerichtet, der von Montag bis Donnerstag von 8:30 bis 14:30 Uhr sowie freitags von 8:30 bis 13 Uhr besetzt ist. Bitte melden Sie sich im Sekretariat für den Notdienst an.



# BERUFSFÖRDERUNGS- WERK KÖLN

Das Berufsförderungswerk Köln unterstützt als innovativer Marktführer im südlichen NRW Menschen bei der beruflichen Rehabilitation und Integration. Mit uns planen Menschen seit 50 Jahren erfolgreich ihre berufliche Zukunft. Wir erfüllen unseren arbeits- und sozialpolitischen Auftrag als Teil der Diakonie Michaelshoven, die mit einer breiten Palette sozialer Dienstleistungen und über 2.800 Mitarbeitenden für Menschen da ist, die Hilfe benötigen.

## KONTAKT

Diakonie Michaelshoven  
Berufsförderungswerk Köln gGmbH  
Martinsweg 11  
50999 Köln

Sekretariat Psychologischer Fachdienst  
C-Gebäude, Zimmer C 123  
Telefon 0221 9956-2450

[www.bfw-koeln.de](http://www.bfw-koeln.de)



**Herausgeber:** Diakonie Michaelshoven Berufsförderungswerk Köln gGmbH | **Druck:** Z.B. Kunst-  
druck, Berlin | **Fotos:** © Diakonie Michaelshoven; © contrastwerkstatt/Fotolia.com, © vege/  
Fotolia.com, © pressmaster/AdobeStock.com, © freepic.com

**Spendenkonto** | Stiftung der Diakonie Michaelshoven  
Bank für Kirche und Diakonie | **IBAN:** DE77 3506 0190 0000 1113 33