

GROSSE HILFE,  
GANZ NAH.



HILFSWERK



# GESUNDE MITARBEITER, STARKES UNTERNEHMEN

**KEEP BALANCE**  
**Beratungsservices**

---

Das Employee Assistance Program (EAP) des Hilfswerks

# WISSEN WARUM

---

Ausgeglichene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind das Beste, was Ihrem Unternehmen passieren kann. Sie sind motiviert, leistungsfähig und tragen maßgeblich zum unternehmerischen Erfolg bei.

KEEP BALANCE begleitet Sie in dieser Verantwortung: damit Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter die vielfältigen Herausforderungen, die das Berufs- und Privatleben mit sich bringen, gesund meistern.

Die professionelle Beratung von KEEP BALANCE setzt an, bevor "kleine" Probleme aus dem Alltag zur großen Belastung werden. Das stärkt unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und das Unternehmen gleichermaßen.

Dr. Eva Höttl, Vorstandsmitglied ERSTE Stiftung

**Mit KEEP BALANCE entscheiden Sie sich für ein Employee Assistance Program (EAP), welches zahlreiche Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung beinhaltet - zum Vorteil von Mitarbeiter/innen und Unternehmen.**

ganzheitliche  
Gesundheits-  
förderung

Förderung der  
Mitarbeiter-  
zufriedenheit

Vereinbarkeit  
von Familie  
und Beruf

individuelle  
Prävention und  
Intervention  
bei Krisenfällen

nachhaltige  
Entlastung  
von Führungs-  
kräften und  
Teams

# WISSEN, WAS WIRKT

---

## INDIVIDUELLE BERATUNG

---

Sehr oft sind es private Sorgen, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter davon abhalten, am Arbeitsplatz ihre gewohnte Leistung zu erbringen. **Ein richtiger Rat, zur rechten Zeit, vom Profi, kann belastende Situationen entschärfen, bevor sie zum Problem werden.**

Ganz egal, ob Fragen zum familiären Alltag, zu persönlichen Themen, zur Kindererziehung, Betreuung älterer oder kranker Angehöriger oder zu Herausforderungen im Berufsleben: die individuelle Beratung durch Expertinnen und Experten von KEEP BALANCE verschafft **Entlastung**, bietet **Orientierung** und zeigt **Lösungen** auf.

### Wir beraten:

- unmittelbar
- telefonisch auf einer exklusiv für Ihr Unternehmen eingerichteten Hotline
- im persönlichen Gespräch in eigenen Räumlichkeiten in ganz Österreich
- absolut vertraulich und anonym

### Unser Expertenteam aus den Bereichen:

- Psychotherapie, Arbeitspsychologie, Klinische und Gesundheitspsychologie
- Pflege
- Pädagogik

**Wir sind startklar, wenn Sie uns brauchen. Denn gute Hilfe ist unkompliziert.**



## BEGLEITUNG IN VERÄNDERUNGSPROZESSEN

Veränderungen sind prägend und lösen zuweilen Verunsicherung und Ängste aus. Wir unterstützen Sie und Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dabei, in diesen Prozessen Stabilität zu erhalten und förderliche Perspektiven zu entwickeln.

- Wir moderieren Meetings und begleiten Workshops und Veranstaltungen.
- Wir beraten Sie sowie Ihre Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen individuell, genauso wie auf Gruppen- oder Teamebene.

## VORTRÄGE, WEBINARE, SEMINARE

Sie haben ein aktuelles Thema - wir die Antwort. Von Online-Kurzimpulsen über Vorträge bis hin zu mehrtägigen Seminaren unterstützen wir Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und vermitteln kompaktes Wissen und alltagstaugliche Tipps.

Unser Themenspektrum umfasst private wie berufliche Herausforderungen, aktuelle Krisen sowie kurz- und mittelfristige Konzepte zur Stärkung der mentalen Gesundheit und Krisenfestigkeit.

## FÜHRUNGSKRÄFTESCHULUNGEN, ORGANISATIONSENTWICKLUNG

Nicht jede/jeder ist zur Führungskraft geboren, aber Kompetenzen können erlernt werden! Gezielte Informationen und Fortbildungen stärken Ihre Führungskräfte und geben ihnen Orientierung.

- Wir schulen in umfassendem Sinn und mit speziellem Augenmerk auf das Thema „Gesund Führen“.
- Unser Angebot umfasst auch Coaching, Supervision, Workshops zum Teambuilding und die Begleitung von Klausuren.

## BEISPIELE

- **Mentale Fitness.**  
Tipps für den Berufs(Alltag).
- **Stress lass nach! Motivation bleib da!**  
Praktische Bewältigungsstrategien
- **Vertrauen und Sicherheit.**  
Wichtige Säulen unserer psychischen Gesundheit.
- **„Du verstehst mich net.“**  
Wie reden wir mit einander?
- **Selbstführung im (Berufs)Alltag.**  
Sich motivieren und weiterentwickeln.
- **Besser scheitern.**  
Vom konstruktiven Umgang mit Fehlern.
- **Negative Gefühle.**  
Wenn die Angst uns lähmt.
- **Lob und Tadel in der Erziehung.**  
Was lernen Kinder daraus?
- **Wenn unsere Eltern älter werden.**  
Vom Umgang mit Pflege und Betreuung.
- **Das einzig Stetige ist die Veränderung.**  
Und wie wir das gut meistern.
- **Meine Führungslandkarte**  
für Führungskräfte
- **Wertschätzungscompetenz**  
für Führungskräfte

# KONFLIKTE BURN-OUT KRISEN SUCHT PARTNERSCHAFT KINDER FAMILIE ÄLTERWERDEN ARBEIT PFLEGE ERZIEHUNG

## UNTERSTÜTZUNG IN KRISENSITUATIONEN

---

Krisenfälle treten plötzlich und unerwartet auf – in Unternehmen, in Teams, bei Einzelpersonen. Dann heißt es, kühlen Kopf bewahren und rasch agieren. In solchen Momenten sind wir mit unserer fachkundigen psychosozialen Begleitung zur Stelle:

- vor Ort und/oder telefonisch
- als Gruppen- oder Einzelintervention
- mit entsprechender Nachbetreuung
- so kurz wie möglich, so lange wie nötig

## INFORMATION UND LÖSUNGEN FÜR PFLEGE UND KINDERBETREUUNG

---

Arbeiten, Kinder versorgen, pflegebedürftige Eltern oder Schwiegereltern betreuen: diese Mehrfachbelastung kennen viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

- Wir entlasten Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit aktuellen und kompakten Wissenspaketen rund um das Thema Pflege und Betreuung – für einen schnellen Weg durch den Behördenschlingel und richtige Antworten auf drängende Fragen.
- Wir beraten und unterstützen Sie bei betrieblichen Lösungen zur Kinderbetreuung – punktuell oder dauerhaft.

# FÜR IHRE FRAGEN

---

So individuell wie Ihr Unternehmen, so individuell ist auch unser Angebot an Sie. Für uns sind wichtig: Ihr konkreter Bedarf, Ihre Themen und die von Ihnen gewünschten Leistungen. Auf dieser Basis unterbreiten wir Ihnen gerne ein Angebot, zugeschnitten auf Ihre Situation und Unternehmensgröße.

Kontaktieren Sie mich für Ihre Fragen und Ihre Anliegen!

**Mag. Regina Gschwandtner-Strnad**

Geschäftsbereichsleitung KEEP BALANCE

**0676 / 87 87 60 204**

keep.balance@hilfswerk.at

Zahlreiche starke Unternehmen aus unterschiedlichen Branchen - Industrie, Konsumgüter, IT, Tourismus, Handel, Immobilien, Dienstleistungsunternehmen, Versicherungen, Banken - sowie öffentliche Institutionen schenken uns seit vielen Jahren ihr Vertrauen.

**keepbalance.hilfswerk.at**

## ÜBER DAS HILFSWERK

Das Hilfswerk ist einer der führenden gemeinnützigen Anbieter von gesundheitlichen, sozialen und familiären Dienstleistungen in Österreich, mit jahrzehntelanger Fachkompetenz, besonders in den Bereichen Gesundheit und Pflege, Kinder, Betreuung und Soziales.

**> 39.500 betreute ältere Menschen**

**> 20.800 betreute Kinder**

**> 10.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter**

