

Liebe MitarbeiterInnen!

Ich möchte mich Ihnen als Ihre **Arbeitspsychologin** vorstellen!



Mag. Regina NICHAM

Gesundheits- und Klinische Psychologin
Arbeits- und Organisationspsychologin
Psychotherapeutin

Aus- und Weiterbildung

- Psychologiestudium an der Universität Wien
- Postgraduelle Ausbildung zur Klinischen und Gesundheitspsychologin
- Postgraduelle Ausbildung zur Arbeits- und Organisationspsychologin
- Gesundheitsmoderatorin
- Psychotherapeutin (Katathym Imaginative Psychotherapie)
- Ausbildung zum Nordic Walking Basic Instructor
- Bereichsleiterin für Arbeits- und Gesundheitspsychologie bei IBG

Ich biete an der BOKU **Einzelbetreuung und –beratung für MitarbeiterInnen und Führungskräfte** in **deutscher und englischer Sprache** an. Sie können sich mit eigenen Themen an mich wenden oder auch, wenn Sie sich als Führungskraft zum Umgang mit MitarbeiterInnen in arbeitspsychologischen Fragestellungen beraten lassen möchten.

FOLGENDE THEMEN KÖNNEN INHALT DER BERATUNG SEIN:

- Stressbewältigung und –prävention
- Burnout Prävention
- Ausprobieren von Entspannungstechniken
- Wieder-)Entdecken der eigenen Ressourcen/Kraftquellen
- Biofeedback und Kurzzeitmessung der Herzratenvariabilität
- Unterstützung beim Umgang mit aktuellen Krisen (Lebensveränderungen, traumatische Erlebnisse, Todesfällen...)
- Abhängigkeitsproblematiken (z.B. Alkohol)
- Umgang mit Konflikten
- Mobbing und was ich dagegen tun kann
- Emotionale Probleme (Angst, Depression...)
- Psychosomatische Beschwerden
- ...

Ich möchte Sie ermutigen, mit Ihren Anliegen zu mir zu kommen. Es ist mir sehr wichtig, mögliche gesundheitliche, psychische und sicherheitsgefährdende Belastungen im Vorfeld zu erkennen, zu thematisieren und Lösungsvorschläge zu erarbeiten.

Die Beratungen erfolgen anonym und unterliegen natürlich der **Verschwiegenheitspflicht!**

Erreichbarkeit

Sie erreichen mich telefonisch von 8.00 bis 18.00 Uhr unter **0699/11 61 3484** sowie per Mail unter **r.nicham@ibg.co.at**. Im Falle der Nichterreichbarkeit rufe ich zeitnah zurück.

Die Beratungen finden nach telefonischer Terminvereinbarung entweder in den Räumen der Arbeitsmedizin an der BOKU (Erste Hilfe Räume) oder extern in den Räumlichkeiten der IBG, in der Mariahilfer Straße 50/14 (Eingang Kirchengasse 1), 1070 Wien statt.

Ich freue mich auf eine gute Zusammenarbeit!