

Dr. med. Thomas Bolm

Dr. med. Thomas Bolm, Chefarzt von MentaCare, ist Facharzt für Psychotherapeutische Medizin, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie.



Er ist Gruppenlehranalytiker der Deutschen Gesellschaft für Gruppenanalyse, Gruppenpsychotherapie und Gruppendynamik D3G und der Arbeitsgemeinschaft für Gruppenanalyse und Gruppenpsychotherapie AGG. Das Mentalisierungskonzept wurde von Dr. Bolm in den deutschsprachigen Raum eingeführt.

Den Schwerpunkt seiner Arbeit bildet die Hilfestellung bei Identitätsfragen, Bewältigung von Stress- und Krisensituationen, zwischenmenschlichen Problemen und schwierigen Gruppenprozessen. Sein Hintergrund sind internationale Führungserfahrung, über 20-jährige Expertise im Aufbau und Change von Organisationen und Kommunikationskultur sowie langjährige Beratung und Therapie von Führungskräften und ihren Angehörigen.

MentaCare

Chefarzt Dr. med. Thomas Bolm
Azenbergstr. 68
70192 Stuttgart

Telefon 0711 76100 - 0
Telefax 0711 76100 - 499
E-Mail info@mentacare.de
www.mentacare.de

MentaCare liegt in ruhiger Halbhöhenlage in der Nähe des Kräherwaldes. Bei frühzeitiger Planung reservieren wir Ihnen auf Wunsch gerne einen Parkplatz in unserer hausinternen Tiefgarage.



FIT IM FÜHRUNGSJOB

CHECK-UP, COACHING, PRÄVENTION



FIT IM FÜHRUNGSJOB

Die Gesundheit von Führungskräften steht in einem Spannungsfeld zwischen dem Wunsch nach beruflicher Selbstoptimierung und persönlicher Leistung. Das Wechselspiel von Organisation und individuellen Gestaltungswünschen entscheidet wesentlich mit über die Gesundheit, Kreativität und Zufriedenheit von Führungskräften.

MentaCare, das Zentrum für psychische Gesundheit in Stuttgart, besteht aus einem Kompetenzzentrum für Beratungs- und Präventionsleistungen sowie einer privatärztlichen psychosomatischen und psychiatrisch-psychotherapeutischen Tagesklinik und Ambulanz.

Mit seinen Schwerpunkten unterstützt MentaCare Einzelpersonen und Unternehmen bei Herausforderungen, die ein tiefgehendes Verständnis der menschlichen Psyche und zwischenmenschlicher Prozesse erfordern. Dies umfasst sowohl Coaching als auch Prävention und bei intensiverem Unterstützungsbedarf flexible, maßgeschneiderte Psychotherapie.

Ausgewählte Angebote

- 1-tägiger individueller Check-up „Resilienz im beruflichen Kontext“ mit ausführlichem Eingangseinzelgespräch, differenzierter, wissenschaftlich gut fundierter Testung, ausführlichem Auswertungsgespräch und abschließender Einzelberatung über weitere Entwicklungsmöglichkeiten
- 1 - 5 Termine à 50 min Einzel-Coaching zu Burnout-Vorbeugung, Verbesserung des Stressmanagements, der Team- und Konfliktfähigkeit, Bewältigung von die Arbeitsfähigkeit einschränkenden privaten Problemen

Vorteil: frühzeitige, niederschwellige, geschützte Gesprächsmöglichkeit außerhalb des Betriebs ohne lange Wartezeiten. Wissenschaftlich ist belegt, dass sich auf diese Weise die Zeit bis zur Hilfestellung um Monate, meist aber um Jahre verkürzt und damit die Erfolgsaussichten deutlich besser sind.

- individuelles Anti-Stress-Training mit Vermittlung von Entspannungs- und Achtsamkeitsmethoden
- Kreativ-Coaching
- Mittel- bis längerfristiges Coaching zu Resilienz und psychischer Gesundheit, betreffend Rollenidentität im Beruf, als Führungskraft, in der Kundenorientierung, im Team. Es ist von der individuellen Auftragsstellung abhängig, ob ein Einzel- oder Gruppenangebot erfolgreicher ist.

- Teilnahme an einem Veranstaltungsangebot, das MentaCare derzeit u.a. zusammen mit dem Fraunhofer IAO zum Thema Managergesundheit und gesundheitsförderlichem Führungsverhalten entwickelt
- Inhouse-Veranstaltungen zu Resilienz, psychischer Gesundheit, Stress- und Konfliktmanagement
- Coaching speziell für leitende Ärzte und Pflegedienstleitungen
- bei Bedarf Einleitung einer medizinisch-psychotherapeutischen Behandlung

