

## Employee Assistance Program – psychosoziale Unterstützung für Mitarbeitende & Führungskräfte

### Was heißt Employee Assistance Program (EAP)?

EAP ist eine von extern erbrachte psychosoziale Unterstützungsmaßnahme für die Belegschaft von Unternehmen. Das Angebot lässt sich mit der betrieblichen Sozialberatung vergleichen, die oft ein fester Bestandteil des betrieblichen Gesundheitsmanagements in großen Unternehmen ist.

Beim EAP geht es im Wesentlichen darum, dass sich Mitarbeitende bei Belastungen im persönlichen oder beruflichen Bereich an einen erfahrenen Beratungsprofi wenden können mit dem Ziel der Lösungsfindung, Krisenbewältigung, Stabilisierung oder Kompetenzentwicklung.

---

### Was bringt es dem Unternehmen, ein EAP anzubieten?

Aus Unternehmenssicht ist EAP ein wirkungsvoller Baustein zum Erhalt und zur Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit von belasteten Mitarbeitenden und zur Entlastung der eigenen HR-Abteilung.

Schließlich lässt sich statistisch ausrechnen, wie viele Angestellte von Problemen wie Burn-out, Sucht, Depression oder vom Durchleben kritischer Lebensereignisse wie Scheidung oder Todesfälle betroffen sind. Gleichzeitig ist bekannt, dass die Hürden zur Inanspruchnahme der wenigen öffentlichen Hilfsangebote im Bereich der mentalen Gesundheit sehr hoch sind.

Das Unternehmen und sein Personal profitieren also gleichermaßen davon, wenn eine Unterstützung in schwierigen Situationen zeitnah und niedrigschwellig zur Verfügung steht.

---

### In welchen Situationen hilft eine EAP-Beratung ?

Anliegen aus dem **beruflichen Bereich**

- Stress und Überforderung am Arbeitsplatz
- Burn-out-Prävention
- Verhalten in zwischenmenschlichen Konflikten
- Rollenklärung

### Anliegen aus dem **persönlichen Bereich**

- Depressivität, Sorgen, Schlafstörungen
- Umgang mit eigener psychischer oder körperlicher Erkrankung
- Partnerschaftskonflikte
- innere Konflikte (Wertekonflikte, Entscheidungsfindung)
- Infos zu gesundheitsförderlichem Verhalten

### Anliegen von **Führungskräften**

- Krisennachsorge für das Team bei Todesfällen, Unfällen oder anderen betriebliche Krisen
- Wahrnehmung der Führungsrolle im Bereich der Mitarbeiterfürsorge
- Umgang mit schwierigen oder psychisch belasteten Mitarbeitenden
- Selbstfürsorge und Reflexion der eigenen Rolle
- moderierte Konfliktgespräche

---

## In welcher Form biete ich EAP an?

### // **Beratungstage im Betrieb**

Beratungstage werden in der Regel innerhalb eines festen Zeitfensters (halb- oder ganztags) und in einem wiederkehrenden Turnus (wöchentlich oder monatlich) angeboten. Voraussetzung ist ein geeigneter Beratungsraum auf dem Betriebsgelände. Die Kontakte können grundsätzlich persönlich, telefonisch oder virtuell stattfinden.

### // **Individuelle Terminvereinbarung in meinen Räumen**

Bei Unternehmen mit geringerer Belegstärke kann es sinnvoll sein, auf die Präsenz am Betriebsgelände zu verzichten und stattdessen die Möglichkeit der individuellen Terminvergabe zu vereinbaren. Die Kontakte können grundsätzlich persönlich in meinen Räumen, telefonisch oder virtuell stattfinden.

### // **Kombination aus beiden Formaten**

Oft möchten Unternehmen, die sich für Beratungstage im Betrieb entschieden haben, ihren Mitarbeitenden zusätzlich die Möglichkeit des neutralen Bodens bieten. Dies macht zum Beispiel bei Beratungen während einer Krankschreibung oder in Konfliktfällen Sinn.

### // **Probierformat**

Es besteht die Möglichkeit, einen einzelnen Beratungstag anzubieten - zum Ausprobieren oder als Programmpunkt im Rahmen eines Gesundheitstages. Für dieses Format hat sich eine Schwerpunkt-Beratung zu Themen wie Stressbewältigung, Schlaf oder Resilienz bewährt.

### // **Implementierung**

Die Inanspruchnahme und damit die Wirkung des EAP hängt entscheidend vom Bekanntheitsgrad des Angebots in der Belegschaft und bei den Führungskräften ab. Möglichkeiten der Einführung sind beispielsweise die Vorstellung des EAP-Angebots in Betriebsversammlungen oder im Rahmen von Führungskräfte-Onboardings, Vorträge oder Webinare zu Themen der Mentalen Gesundheit für die Belegschaft oder Beratungseinheiten im Rahmen eines Gesundheitstages.

## Welche Vorteile haben Sie von meinem Angebot?

### **// Eine voll verantwortliche Ansprechpartnerin für alles**

Sie wissen, wer die Leistung erbringt. Es gibt keine personelle Fluktuation. Sie müssen sich bei organisatorischen Fragen nicht mit undurchschaubaren Verwaltungsstrukturen herum-schlagen.

### **// Regionale Verankerung**

Durch meine langjährige Beratungspraxis in der Region rund um Regensburg verfüge ich über beste Kenntnisse vom regionalen Versorgungsnetz.

### **// Unkompliziertes Zubuchen von Vorträgen und Workshops zu Mental-Health-Themen**

Sie sind an weiteren präventiven Angeboten im Bereich Mental Health interessiert? Zusätzlich zur Beratungsleistung können bei Bedarf Vorträge und Workshops zu Themen wie Stressbewältigung, Resilienz, guter Schlaf oder altersgerechte Unternehmenskultur gebucht werden.

---

## **Ist Ihr Interesse geweckt?**

Ich freue mich, wenn Sie mich für weitere Informationen oder eine konkrete Anfrage kontaktieren!

**Daniela Sotier**  
Reithmayrstr. 6  
93051 Regensburg

Tel. : 0157 / 54 95 41 43  
Mail: [info@danielasotier.de](mailto:info@danielasotier.de)  
Web: [www.danielasotier.de](http://www.danielasotier.de)



## Kurzprofil

### Daniela Sotier

- seit über 20 Jahren Erfahrung  
in der psychosozialen Beratung -



#### Ausbildung

**Diplom Psychogerontologin**, Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (2004-2007)

**Diplom Sozialpädagogin**, Ostbayerische Technische Hochschule (1999-2004)

**Zusatzstudium Interkulturelle Handlungskompetenz**, Universität Regensburg (2002-2003)

**Systemische Beraterin (DGSF)**, Münchner Institut für systemische Weiterbildung (2014-2016)

**Certified Disability Management Professional (CDMP)**, DGUV (2024)

#### Berufliche Stationen

seit 2025

selbständig mit **Employee Assistance Program** und einer **Beratungspraxis für Privatpersonen**

2023 - 2025

**Employee Assistance Program** für Continental, Vitesco und KMU in und um Regensburg: psychosoziale Beratung, Kompetenzentwicklung Mental Health, Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung, betriebliche Krisennachsorge, BAD GmbH

2007 - 2019

**Gründungs- und Vorstandsmitglied** der Familienwerkstatt Regensburg e.V.

2008 - 2023

**Psychosoziale Fachberatung** für Menschen ab 55 Jahren in Lebenskrisen und mit psychischen Problemen im sozialpsychiatrischen Dienst, Bayerische Gesellschaft für psychische Gesundheit e.V.; Entwicklung und Durchführung von psychoedukativen Gruppenprogrammen; Öffentlichkeitsarbeit zu Themen der psychischen Gesundheit

2011 - 2023

**Lehrbeauftragte** an der OTH Regensburg, Fakultät Angewandte Sozial- und Gesundheitswissenschaften für „Intervention in der Altersphase“ und „Psychologische Grundlagen“

2004 - 2008

**Betreuungsgerichtshilfe und Beratung** von gesetzlichen Betreuern, Seniorenamt der Stadt Regensburg