

DER GESUNDHEITSHUNDERTER – EINE INITIATIVE DER SVA

Paketpreise ab abzügl. SVA Gesundheitshunderter Ihre Kosten ab	315 Euro
	100 Euro
	215 Euro



Stressbewältigung und Burnout-Prävention

Stress gilt als größte Gesundheitsgefahr unseres Jahrhunderts. Negativ erlebter Stress und andauernde Belastungen können zu psychischen, mentalen und körperlichen Erkrankungen und im ungünstigsten Fall auch zum Burnout führen.

Präventive Maßnahmen wie Beratung, Coaching und spezielle Trainings können Sie unterstützen, Ihre persönlichen Stärken und Kraftquellen zu mobilisieren und rechtzeitig gegenzusteuern. Die hier vorgestellten Maßnahmen sollen Ihnen helfen, den für Sie richtigen Weg zu finden mit den Belastungen des täglichen Lebens umzugehen.

Es gibt zwei unterschiedliche Pakete – beide beinhalten persönliche Beratung und Coaching, die Sie dabei unterstützen, die für Sie geeignetsten Wege zur Stressbewältigung und Entspannung zu finden und in Ihren Alltag zu integrieren. Ebenso werden Ihnen Entspannungsverfahren vermittelt, die körperliche und geistige Anspannung verringern.

Zielgruppe

Dieses Programm richtet sich an Menschen, die aufgrund hoher beruflicher und/oder privater Belastungen gefährdet sind, psychische und/oder körperliche Symptome zu entwickeln oder sogar in ein Burnout zu fallen. Es eignet sich speziell für Selbständige, die aufgrund ihres Berufsstandes bereits besonderen Belastungen ausgesetzt sind, und die in ihre psychische und mentale Gesundheitsvorsorge investieren wollen.

Angewandte Methoden

- **Coaching und psychologische Beratung:**

Bei meinen Coachings und Beratungen wende ich unterschiedlichste Methoden und Techniken aus der Gesundheitspsychologie und dem Coaching an. Zum Beispiel Belastungs- und Ressourcenanalyse, imaginative Verfahren, lösungsorientiertes Kurzzeitcoaching, wingwave® coaching, Zeitmanagement, uvm.

- **Entspannungsverfahren:**

- Autogenes Training fördert eine umfassende Entspannung. Die eingeübte Entspannungsfertigkeit lässt sich nutzen, um sich in jeder belastenden Situation sofort durch Einsatz des Erlernten helfen zu können.
- Progressive Muskelrelaxation ist neben dem Autogenen Training das am weitesten verbreitete und am besten erforschte Entspannungsverfahren in der westlichen Welt. Die Technik setzt an der Lockerung der Willkürmuskulatur an.

Paket 1:**Pauschalpreis: 350 Euro**

Paket 1 umfasst ein ausführliches Erstgespräch (45 min), um Ihre persönliche Situation zu analysieren und individuelle Ziele festzulegen.

Im Anschluss finden vier 60 minütige Einzelcoachings statt, um an Ihren individuellen Zielsetzungen zu arbeiten. Hier kommen unterschiedliche Techniken und Methoden zum Tragen (Belastungs- und Ressourcenanalyse, imaginative Verfahren, lösungsorientiertes Kurzzeitcoaching, wingwave® coaching, Zeitmanagement, verschiedene Entspannungsmethoden,...)

1 x 45 Minuten Erstgespräch: Anamnese und Abklärung der Ziele	30 Euro
4 x 60 Minuten Einzelcoaching (4 x 80 Euro)	320 Euro

Paket 2:**Pauschalpreis: 315 Euro**

Paket 2 umfasst ein ausführliches Erstgespräch (45 min), um Ihre persönliche Situation zu analysieren und individuelle Ziele festzulegen.

Des Weiteren ist ein Entspannungskurs mit 8 x 75 Einheiten beinhaltet, in dem entweder autogenes Training oder progressive Muskelrelaxation vermittelt wird.

Parallel dazu finden zwei 60 minütige Einzelcoachings statt, um an Ihren individuellen Zielsetzungen zu arbeiten. Hier kommen unterschiedliche Techniken und Methoden zum Tragen (Belastungs- und Ressourcenanalyse, imaginative Verfahren, lösungsorientiertes Kurzzeitcoaching, wingwave® coaching, Zeitmanagement,...)

1 x 45 Minuten Erstgespräch: Anamnese und Abklärung der Ziele	30 Euro
10 x 90 Minuten Entspannungskurs in der Gruppe (autogenes Training oder progressive Muskelrelaxation)	125 Euro
2 x 60 Minuten Einzelcoaching (2 x 80 Euro)	160 Euro

**Mag. Julia Gheri**

Klinische- und Gesundheitspsychologin
Arbeitspsychologin
Stressbewältigungs- und Entspannungstrainerin

Tel. +43(0)650 840 35 02
info@entspannterleben.at
www.entspannterleben.at

Praxisadresse: Therapie Austria
6060 Hall in Tirol, Behaimstraße 2

* Nach Vorlage der Rechnung und einer Zahlungsbestätigung erhalten Sie von der SVA 100 Euro refundiert. Nähere Informationen zu den Voraussetzungen für den SVA-Gesundheitshunderter entnehmen Sie bitte unserem Informationsblatt!