

DER GESUNDHEITSHUNDERTER – EINE INITIATIVE DER SVA

Programm mit 4 Sitzungen 320 Euro
abzügl. SVA Gesundheitshunderter* 100 Euro
Ihre Kosten 220 Euro



BURNOUT STOPP durch Hilfe zur Selbsthilfe

Zielgruppe

Das Interventionsprogramm richtet sich an Personen, denen ihre Gesundheit und ihr seelisches Wohlbefinden am Herzen liegen. Im Besonderen zielen die Inhalte auf Personen ab, bei welchen sich erste stressbedingte Erschöpfungszustände zeigen.

Grundlage für das Interventionsprogramm ist die wissenschaftliche Forschung zu Burnout.

Evaluation des Behandlungskonzepts: Nach Abschluss des Trainings wird von den Patienten ein Fragebogen ausgefüllt, in dem sie Einschätzungen zu den erreichten Veränderungen, Beurteilungen ihrer Zufriedenheit mit einzelnen Maßnahmen abgeben sowie ihre Erfahrungen mit dem Interventionsprogramm darlegen.

Im Trainingsprogramm lernen Sie u.a.

- sich besser zu entspannen (durch u.a. das Erlernen von Atemtechniken, Biofeedback, PMR, autogenes Training)
- bewusster zu leben (durch Achtsamkeitsübungen)
- den Stress zu bewältigen (durch ein Einstellungs- und Verhaltensänderungstraining sowie Stressbewältigungsstrategien)
- Grenzen zu setzen und nein zu sagen (durch ein Selbstsicherheitstraining)
- die eigenen Gefühle und Bedürfnisse wieder besser wahrzunehmen (durch ein Emotions-training)
- die eigenen Ressourcen zu aktivieren

Ablauf:

1. Termin: Erhebung des Ist Zustandes: Anamnese und Exploration der aktuellen Situation sowie Eingangsdagnostik und HRV Testung
2. Termin: Zieldefinition und Planung der Umsetzung: gemeinsame Festlegung der Ziele und Planung der dazu erforderlichen Schritte
3. Termin: Reflexion erster Veränderungen und Vermittlung weiterer Methoden zur Selbsthilfe
4. Termin: Nachträgliche Bewertung: In rückblickender Analyse wird besprochen, inwieweit die geplanten Schritte praktikabel und erfolgreich waren. Die Analyse von gescheiterten Maßnahmen gibt Hinweise auf alternative Vorgehensweisen.

Rahmenbedingungen:

Minimum: 4 Einzelsitzungen à 60 Minuten.

Die ersten drei Sitzungen finden im Abstand von drei Wochen, die vierte Sitzung vier Monate nach der dritten Sitzung statt.

Methoden:

- Klinisch-psychologische Einzelberatung und Behandlung
- Psychologische Testung
- Unterstützung beim Erlernen von Entspannungstechniken

Pauschalpreis: 320 Euro (4 Termine à 80 Euro)

Auf Wunsch weitere Sitzungen zur emotionalen Stabilisierung und Burnout Prophylaxe möglich.

**Kontakt:**

Mag. Thomas Schaller
Klinischer Psychologe
5020 Salzburg, General Arnold Straße 6
Tel. 0662/64 72 78 bzw. 0660/192 83 74

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