

DER GESUNDHEITSHUNDERTER – EINE INITIATIVE DER SVA

Pakete ab
abzügl. SVA Gesundheitshunderter* 100 Euro
Ihre Kosten ab 220 Euro 320 Euro



stress
lass
nach 

STRESS- UND BURNOUT-PRÄVENTION Burnout-Screening und Ressourcenstärkung

Burnout-Prävention Paket A:

Pauschalpreis: 350 Euro

Burnout-Screening und Ressourcenstärkung

Schritt 1:

- Burnout-Screening – persönliche Standortbestimmung zu Ihrer aktuellen Belastung
- Auswertung und Interpretation
- Ergebnisbericht

Bequem und online führen Sie das Burnout-Screening durch (Zugangscode per Mail). Hier wird mittels eines Sets aus klinisch-psychologischen Fragebögen Ihre aktuelle Situation in Bezug auf Beruf, Privatleben und soziales Umfeld erhoben sowie die psychischen, emotionalen und körperlichen Belastungsfaktoren identifiziert. Zudem werden Ihre Ressourcen, Stärken und Selbstmanagementfähigkeiten erhoben. Nach der Auswertung und Interpretation erhalten Sie einen schriftlichen Ergebnisbericht.

Schritt 2:

Persönlicher Termin à 90 min – Ergebnisbesprechung und gesundheitspsychologische Beratung

Der Ergebnisbericht wird besprochen, aktuelle Beschwerden und zugrunde liegende gedankliche Muster werden analysiert. Gemeinsam finden wir Ihre Ressourcen, Stärken und Resilienzfactoren sowie persönliche Maßnahmen zur Stressreduktion.

Sie erhalten konkrete Atem-, Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen, die Sie in der Folge selbst durchführen können und die Ihnen u.a. helfen, eine bessere Selbstwahrnehmung zu erlangen, Stress in Energie umzuwandeln, Ihre inneren Kraftquellen zu entdecken und diese in Alltag und Beruf zu nutzen.

Je nach individuellem Anliegen kommen mehr kognitive Techniken oder körperorientierte Methoden sowie auf Wunsch folgende zusätzliche Methoden zum Einsatz:

- Entspannungs- und Regenerationstechniken (Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training etc.)
- Kurz-Meditationen
- Achtsamkeitstraining (Techniken aus MBSR)

Schritt 3: (nach ca. 2 Wochen)

Persönlicher Termin à 50 min – Reflexion und Abschlussgespräch

Reflexion der Veränderungen, offene Fragen, Verfestigung der Übungen und konkrete Empfehlungen für den Klienten

Burnout-Prävention Paket B: **Burnout-Prophylaxe auf vier Säulen**

Pauschalpreis: 320 Euro

4 Einzelberatungen à 50 min

Schritt 1:

Anamnese-Gespräch und Analyse des Ist-Zustandes

Gemeinsam analysieren wir Ihre aktuellen Beschwerden und Belastungsfaktoren (Beruf, Privatleben, soziales Umfeld) und die zugrunde liegenden gedanklichen Muster (persönliche Glaubenssätze und Einstellungen). Zielsetzung, Ressourcen-Check und erste Maßnahmen.

Schritt 2: (nach 1-2 Wochen)

2 Gesundheitspsychologische Beratungen (im Abstand von jeweils ca. 2 Wochen)

Das 4-Säulen-Modell der Burnout-Prävention beruht auf einem ganzheitlichen Konzept, das den Menschen in seiner Gesamtheit wahrnimmt. Ausgangspunkt der Maßnahmen zur Burnout-Prophylaxe ist daher ein konsequentes Bewusstseinstraining, in dessen Fokus die Wahrnehmung und Verbindung der vier Ebenen Verstand, Gefühl, Körper und Seele steht:

- Bewusstsein schaffen auf der Gedanken-Ebene (mentale Ebene) – Verbesserung der Selbstwahrnehmung und Selbstwirksamkeit, Identifikation und Transformation der „inneren Antreiber“
- Erkennen und Bewusstmachen der eigenen Emotionen (emotionale Ebene)
- Wahrnehmung und Sensibilisierung des Körpers (körperliche Ebene) – die eigene Energie spüren, aktiv entspannen und regenerieren
- Bewusstmachen der eigenen Lebensvision (Sinnfindungs- und Werte-Ebene) – die persönlichen Lebensziele (wieder)finden, zu mehr Lebenssinn und Lebensfreude gelangen

Sie erhalten individuell auf Sie abgestimmte Übungen (Übungsblätter, Mini-Meditationen, Achtsamkeitstraining, Atem-, Entspannungs-, Wahrnehmungsübungen) für Zuhause, um die erarbeiteten Erkenntnisse sofort umzusetzen und zu trainieren.

Schritt 3: (nach ca. 3 Monaten)

Persönlicher Termin – Reflexion und Abschlussgespräch

Reflexion der Veränderungen, offene Fragen, Verfestigung der Übungen und konkrete Empfehlungen für den Klienten

Arbeitsweise:

Meine Arbeit ist u.a. beeinflusst durch die wissenschaftliche Disziplin der Positiven Psychologie, deren Ziel die Förderung von Lebenszufriedenheit, Glück, Resilienz und damit auch die Vorbeugung von Burnout ist. So möchte ich Sie dabei unterstützen, Ihre Ressourcen, Stärken und Talente zu erkennen und weiter zu entwickeln sowie ein neues Bewusstsein zur Bewältigung von Krisen und Veränderungsprozessen zu erlangen – für ein Leben mit mehr Freude und Leichtigkeit.

Entsprechend meines Menschenbildes als Einheit von Körper, Geist und Seele fließen neben dem psychologischen Gespräch auch körperzentrierte Methoden sowie erlebnis- und erfahrungsorientierte Ansätze in die Arbeit mit ein. Meine Beschäftigung mit der Traditionellen Chinesischen Medizin ist u.a. nützlich bei der Arbeit mit stressbedingten psychosomatischen Beschwerden. Meine Beschäftigung mit MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction nach J. Kabat-Zinn) unterstützt nachhaltige Stressreduktions-Strategien.

Ich freue mich, Sie in meiner Praxis begrüßen zu dürfen!



Mag. Sabine Schmaldienst

Klinische und Gesundheitspsychologin,
MBSR-Lehrerin (IAS), Dipl. Shiatsu Practitioner, Dipl. Qigong Lehrerin u. Lehrtrainerin
Leitung der Burnout-Bewusstseinschule und des DAO-Zentrums Wien,
Psychologische Praxis stresslassnach – Beratung | Coaching | Supervision
1090 Wien, Lustkandlgasse 53/1, Tel. 0676/416 99 32
office@stresslassnach / www.stresslassnach.at / www.burnout-bewusstseinschule.at

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