

DER GESUNDHEITSHUNDERTER – EINE INITIATIVE DER SVA

Paketpreis
abzügl. SVA Gesundheitshunderter
Ihre Kosten ab

| |
|----------|
| 480 Euro |
| 100 Euro |
| 380 Euro |



Stressmanagement – mentales Training – Beratung bei Burnout(gefahr)

Stress hat viele Gesichter und viele Ursachen. Durch das Zusammenwirken von gesellschaftlichen, familiären, beruflichen und persönlichen Faktoren kommt es oftmals zu Erschöpfungszuständen bis hin zum Burn Out. Durch individuelles Coaching im Bereich des Stress- und Zeitmanagement können präventiv derartige Zustände verhindert werden und im Akutfall Gegenstrategien entwickelt werden

5 Sitzungen á 96 Euro

Pauschalpreis: 480 Euro

Zielgruppe:

Alle SVA Versicherten, welche ihr Stress- und Zeitmanagement optimieren möchten, jene Menschen, die sich erschöpft und ausgebrannt fühlen und wieder mehr Lebensqualität erreichen möchten.

Rahmenbedingungen:

5 Sitzungen á 60 Minuten

1. Sitzung: Ist Analyse durch anamnestische Verfahren
2. – 4. Sitzung: Individuelles Coaching mit Erstellung eines persönlichen Stressverstärkerprofils und Erlernen von Entspannungsübungen, Achtsamkeitsübungen, mentalem Training, Atemtechniken sowie Imaginationsübungen. Weiters werden diverse Zeitmanagementstrategien erlernt, Einstellungs- und Verhaltensänderungen durch die bereits beschriebenen Übungen erzielt.
5. Sitzung: Evaluation und Planung weiterer individueller Maßnahmen

Methoden:

- Psychologische Beratung
- Psychosoziales Coaching
- Profilerstellung
- Unterstützung beim Erlernen oben genannter Übungen

Zu meiner Person:

Erziehungswissenschaftler, Diplom – Lebensberater, Unternehmensberater
Eingetragener Mediator nach ZiviMediatG

Supervisor

Fach- und Verhaltenstrainer

Psychozialer Coach, Salutovisor®

Mitarbeiter des Kriseninterventionsteams nach akuter Traumatisierung
des Psychozialen Notdienstes der Pro Mente OÖ

Vorstandsmitglied der Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung

Beirat in der Berufsgruppe der Lebens- und SozialberaterInnen in der WKO Oberösterreich

Mitglied der deutschsprachigen Gesellschaft für Psychotraumatologie (DeGPT)

Mitglied in der Experts Group WirtschaftsMediation

Mitglied des Österreichischen Berufsverband für Mediatoren (ÖBM)

Mitglied der European Coaching Association

Mitglied der European Society for Traumatic Stress Studies (ESTSS)



Kontakt:

Mag. Andreas Urich / Urich Coaching,
Praxis in Linz, Vöcklabruck und Schärding
4020 Linz, Stifterstraße 13/3/18
4840 Vöcklabruck, Wartenburgerstraße 1/1c
4780 Schärding, Tummelplatzstr. 9
Tel. +43650/6733153
andreas@urich-coaching.com
www.urich-coaching.com

* 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!