

# DER GESUNDHEITSHUNDERTER – EINE INITIATIVE DER SVA

Pakete ab  
abzügl. SVA Gesundheitshunderter\* 100 Euro  
Ihre Kosten 234 Euro  
134 Euro



## neue Wege für mehr Gesundheit und Lebensfreude: positiver Umgang mit Stress und Burnout Prävention

### Pakete

**Kosten pro Beratung á 60 Minuten (3 Termine):**

**Pauschalpreis: 234 Euro**

**Kosten pro Beratung á 60 Minuten (5 Termine):**

**Pauschalpreis: 390 Euro**

### Zielgruppe:

Personen, die einen positiven Umgang mit Stress und Belastungen erlernen wollen. Personen, die sich zunehmend erschöpft und/oder überfordert fühlen

### Methode und Inhalte:

Im Rahmen der psychologischen Beratung werden

- die individuelle Lebens- und Arbeitssituation betrachtet
- körperliche und psychische Symptome, sowie Warnsignale, Risiken und Belastungsfaktoren identifiziert
- Ihre Bedürfnisse bewusst gemacht
- Eigene Kräfte und Ressourcen gestärkt
- der positive Umgang mit Stress und Belastungen erlernt, neue Bewältigungsstrategien unterstützen Sie bei Ihrer individuellen Lebensbalance.
- Wege zu mehr Energie, Kraft und Lebensfreude erarbeitet.

Burn-out Prävention ist ein Thema, das in der heutigen Zeit aktueller ist denn je wir sind vielfältigen Anforderungen und Mehrfachbelastungen beruflich und privat ausgesetzt. Zeitdruck, Termine, Erledigungen, (zu) viel unter einen Hut zu bringen, Stress: dabei ist es oft schwierig den Alltag zu bewältigen und eine persönliche „Lebensbalance“ zu erhalten. Körperliche und psychische Beschwerden, Aufschaukelungsprozesse bis hin zu chronischer Erschöpfung, können erste Warnsignale sein, dass Ihre individuelle Balance aus dem Gleichgewicht ist. Umso wichtiger ist es, die eigenen Kräfte, Ressourcen und die eigene Gesundheit zu stärken. Dieses Coaching hilft Ihnen erste Warnsignale, Anzeichen und auch persönliche Risikofaktoren für die Entwicklung eines Burnouts zu erkennen, Sie erlernen präventive Schritte wie Sie sich persönlich vor einem

Burnout schützen können und Sie lernen Techniken Ihre persönliche Lebensbalance zu erhalten! Sie finden darin Mittel und Wege, wie Sie sich in ihrem ganz persönlichen Alltag immer wieder neue Kraft und Energie holen und die Ressource „Ich“ neu stärken!

### **Termine:**

Für Ihre individuelle psychologische Beratung empfehle ich Ihnen 3 bis 5 Termine, wöchentlich bis 2-wöchentlich.

### **Über mich:**

Im Zentrum meiner Arbeit als Psychologin steht die Gesundheit des Menschen.

Meine langjährige Tätigkeit als klinische- und Gesundheitspsychologin, aber auch als Arbeitspsychologin bringen wichtiges Erfahrungswissen und wertvolle Kompetenzen in Ihren Beratungsprozess mit ein.

Psychologin in eigener Praxis, Praxis Lederer: Wiener Bundesstrasse 23, 5300 Salzburg/Mayrwies  
Klinische- und Gesundheitspsychologin am Therapiezentrum/Ambulanz für Klinische Psychologie, Psychotherapie und Gesundheitspsychologie der Universität Salzburg, Kooperation mit dem Institut „Manage Health“ Institut für psychologisches Ressourcenmanagement. Partnerin Arbeitspsychologie und Gesundheitsmanagement.

Lektorin an der Universität Salzburg, Fachbereich für Klinische Psychologie

Mitarbeiterin beim Österreichischen Zentrum für psychologische Gesundheitsförderung im Schulbereich.

Arbeits- und Organisationspsychologin im Wirtschaftsbereich.



Kontakt:

**Psychologische Praxis Mag. Judith Lederer-Uher**

Wiener Bundesstrasse 23

5300 Salzburg/Mayrwies#

Tel: 0680 208 74 91

**[kontakt@praxis-lederer.at](mailto:kontakt@praxis-lederer.at)**

**[www.praxis-lederer.at](http://www.praxis-lederer.at)**

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!