

DER GESUNDHEITSHUNDERTER – EINE INITIATIVE DER SVA



Mag. Evelyn Obermaier

Anbieterqualifikation: Klinische- und Gesundheitspsychologin
akad. psychosoziale Beraterin
Coach

Paket ab	170,00 Eur
abzügl. SVA Gesundheitshunderter*	-100,00 Eur
Ihre Kosten ab	70,00 Eur

Psychologische Praxis 
Mag.^a Evelyn Obermaier

Quit Smoking - für Personen, die mit dem Rauchen aufhören möchten 170,00 Eur

Zielgruppe:

Personen, die mit dem Rauchen aufhören möchten

Basisprogramm

- › 1. Termin: Erstgespräch (30 Min. / kostenlos)
- › 2. Termin: Analyse und Diagnostik des Rauchverhaltens und der aufrechterhaltenden Suchtfaktoren. (50 Min. / 85 Euro)
- › 3. Termin: Gemeinsame Erarbeitung und Planung des individuellen Ausstiegs (Reduktion / Rauchstopp), möglicher Alternativen zum Rauchen (eventuell Nikotinersatzprodukte) und Kontrollmöglichkeiten von "Versuchungen". (50 Min. / 85 Euro)

Begleitprogramm

Auf Wunsch sind Folgetermine zur Begleitung bei der Umsetzung und Aufrechterhaltung über das Basisprogramm hinweg möglich. (50 Min. / 85 Euro)

Methoden

- › klinisch-psychologische und gesundheitspsychologische Diagnostik, Beratung und Behandlung
- › Biofeedback
- › Entspannungstraining (z.B. PMR, Atemtechniken, Autogenes Training)

- › Ressourcenarbeit
- › Information über Nikotinersatzprodukte

Stress und Burnout Prävention

ab 170,00 Eur

Zielgruppe:

Personen mit beginnenden oder bereits vorhandenen Erschöpfungssymptomen.

Stress ist eine natürliche Reaktion unseres Organismus auf Anforderungen und Belastungen. Dauert dieser Zustand über eine längere Zeit an, können langfristig körperliche und / oder psychische Erkrankungen die Folge sein. Aus diesem Grund ist es wichtig, erste Alarmsignale zu erkennen, ernst zu nehmen und gegenzusteuern - wenn notwendig mit professioneller Hilfe.

Mögliche Alarmsignale können sich zum Beispiel folgendermaßen zeigen:

- › Lustlosigkeit, Übellaunigkeit, Gereiztheit
- › Gefühle des Versagens, der Sinnlosigkeit
- › Angst, den Anforderungen nicht mehr gewachsen zu sein
- › mangelndes Interesse am Beruf oder Aufgabenbereich
- › permanente Müdigkeit, Mattigkeit, Kraftlosigkeit und Erschöpfung

Basisprogramm

1. Termin: Erstgespräch (30 Min. / kostenlos)
2. Termin: Erhebung des Ist Zustandes: Anamnese, Exploration, aktuelles Belastungsscreening und Besprechung der aktuellen Situation (50 Min. / 85 Euro)
3. Termin: Gemeinsame Erarbeitung und Planung der notwendigen Schritte, um eine Verbesserung der aktuellen Situation zu erzielen. (50 Min. / 85 Euro)

Begleitprogramm

Auf Wunsch sind Folgetermine zur Begleitung bei der Umsetzung, Aufrechterhaltung bzw. bei notwendigen Anpassungsprozessen an veränderte situative Bedingungen über das Basisprogramm hinweg möglich. (50 Min. / 85 Euro)

Methoden

Je nach Bedarf und Prozess:

- › klinisch-psychologische und gesundheitspsychologische Diagnostik, Beratung und Behandlung
- › Biofeedback
- › Entspannungstraining (z.B. PMR, Atemtechniken, Autogenes Training)
- › Ressourcenarbeit

Psychologische Praxis Mag.a Evelyn Obermaier - Mag. Evelyn Obermaier

✉ praxis@evelynobermaier.at

Tel: +43 650 95 797 99

2123 Schleinbach

Bahnstraße 65

Web-Adresse: www.evelynobermaier.at



>> Alle Programme von "Mag. Evelyn Obermaier" anzeigen.

*) 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!
Benutzen Sie für Ihren Antrag bitte [unser Antragsformular](#).

SVA-Kooperations-Partner-Nr: P-5030