



RESILIENZBERATERINNEN FÜR UNSERE Versicherten

Den SVA Gesundheitshunderter gibt es jetzt jährlich – sobald Sie aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun. Auf Stress- und Burnout-Prävention spezialisierte **Lebens- und Sozialberater** helfen durch **RESILIENZBERATUNG** bei der Vermeidung von stressbedingten Erkrankungen, indem der menschliche Organismus ganzheitlich widerstandsfähiger wird.

Sie sind in Ihrer Arbeitswelt erschöpft. Auch ihre private Lebenswelt überfordert sie restlos. Ihr Organismus zeigt die ersten Symptome, sie können nicht gut schlafen, essen zu viel, haben Verdauungsprobleme, bewegen sich kaum mehr und neigen zu depressiven Stimmungen. Sie befürchten, dass sie den beruflichen und privaten Anforderungen nicht mehr lange standhalten können? Sie drohen zusammen zu brechen. Sie wollen es allen Recht machen, haben zu wenig Zeit für sich, können nicht wirkungsvoll entspannen und schon gar nicht „Nein“ sagen ... Was tun?

Effektive Stressbewältigung lässt sich kaum über eine einzelne spezifische Standardstrategie des Umgangs mit Belastungen definieren. Charakteristisch für eine effiziente Stressbewältigung ist vielmehr ein möglichst breites Repertoire unterschiedlichster verfügbarer Strategien.

Die SVA kooperiert im Bereich der Stress- und Burnout-Prävention mit der Berufsgruppe der österreichischen Lebens- & Sozialberatung. Lebensberater sind psychosozial geschulte ExpertInnen, die für die Beratung von SVA KundInnen zusätzlich eine gesonderte Fachausbildung im Bereich der „RESILIENZ“ absolviert haben. Für diese Beratung findet demnach ein ganzheitlicher Ansatz Anwendung, denn Resilienzstärkung braucht einen ganzheitlichen Blick auf alle psychosozialen Ressourcen eines Menschen.

Auf unserem Portal www.sva.at sind alle Lebensberater mit der Fachausbildung „Resilienz“ gelistet. Ihr Leistungsangebot der Beratung/Begleitung unserer Versicherten umfasst ein ganzheitliches „Lebensrollenmanagement“, wobei im individuellem Coaching folgende Schwerpunkte behandelt werden:

- „Analyse der Dys-Stressspirale & der Burnoutdynamiken
- Lebensrollen- & Zeitmanagement
- Balance von Arbeits- & Lebenswelt
- Alltag- und Arbeitsorganisation
- Mediation & Konfliktlösung
- Psychosoziale Gesprächsführung & Führungsverhalten

Lebensberatung hilft Ihnen besonders das körperliche, seelische und soziale Wohlbefinden zu erlangen wie auch zu bewahren. Resilienzberatung unterstützt Sie damit Ihr Organismus gelassener und gesünder mit den heutigen Stressoren der modernen Arbeits- und Lebenswelt umzugehen vermag!

Der SVA Gesundheitshunderter – wer hat Anspruch?

- Der Gesundheitshunderter kann ein Mal pro Jahr in Anspruch genommen werden.
- Der selbst geleistete Beitrag muss mindestens 150 Euro betragen.
- Eine aufrechte Pflichtversicherung in der Krankenversicherung nach dem GSVG ist Voraussetzung

Weitere Informationen unter www.svagw.at/gesundheitshunderter

Alternativ dazu wird – nach einer Vorsorgeuntersuchung – auch die individuelle Beratung/Betreuung durch qualifizierte Trainer/Berater mit dem Gesundheitshunderter unterstützt.