

Lebens- und Sozialberater - Wien

Gesundheitshunderter SVS - Überblick

ResilienzberaterInnen für SVS Versicherte



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

Behandlungswürdige Symptome

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?

Breiter Strategieansatz zur Effektiven Stressbewältigung

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 SVS kooperiert im Bereich der Stress- und Burnout-Prävention mit der Berufsgruppe der österreichischen Lebens- & Sozialberatung. LebensberaterInnen sind psychosozial geschulte ExpertInnen, die für die Beratung von SVS KundInnen eine Zusatzausbildung im Bereich "Stressmanagement und Burnout-Prävention" absolviert haben. Für diese Beratung findet demnach ein ganzheitlicher Ansatz Anwendung, denn Resilienzstärkung braucht einen ganzheitlichen Blick auf alle psychosozialen Ressourcen eines Menschen.

Auf dem Portal der SVS sind alle SVS-Kooperationspartner aus der Berufsgruppe der LebensberaterInnen gelistet. Ihr Leistungsangebot der Beratung/Begleitung gegenüber den SVS-Versicherten umfasst ein ganzheitliches „Lebensrollenmanagement“, wobei im individuellen 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



Alle 3 Berufsgruppen der gewerblichen Personenberatung (Psychologische Beratung, Sportwissenschaftliche Beratung & Ernährungswissenschaftliche Beratung) gelten für die SVA als Kooperationspartner des Gesundheitshunderter für Prävention zur Vermeidung von Burnout- & Bystressdynamiken. Gewerbliche Angebote von Vertreterinnen aller drei Berufsgruppen der Lebens- und Sozialberatung gelten somit als von der SVS zertifizierte KooperationspartnerInnen für den SVS-Gesundheitshunderter. Die psychologischen Lebens- & SozialberaterInnen verfügen über eine zusätzliche Fausbildung in Resilienz & Lebensrollenmanagement.

Diesen SVS-Gesundheitshunderter kann jede/r UnternehmerIn der bei der SVS versichert ist in Anspruch nehmen. Somit ist er/sie ein/e gut(er) MotivatorIn für die ersten Beratungseinheiten - Bitte nützen!

Moderne Stressbewältigungsstrategien mit Hilfe der Resilienzberatung

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 SVS 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

Stand: 22.04.2020