

Beraten & begleiten

Die Lebens- und SozialberaterInnen.



Psychologische Beratung
Ernährungsberatung
Sportwissenschaftliche Beratung

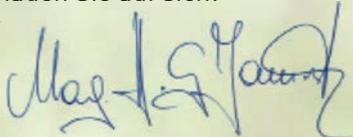
Sehr geehrte Damen und Herren,

Stress im Beruf, in der Freizeit, unregelmäßige Ernährung und zu wenig Sport – diese Probleme kennt (fast) jeder. Gerade deshalb ist es wichtig darauf zu achten, das körperliche und seelische Gleichgewicht zu halten und lange gesund zu bleiben.

Die gewerblichen „**ImpulsPro Wien**“-BeraterInnen unterstützen Sie gerne dabei. Sie bieten professionelle psychologische sowie Ernährungs- und sportwissenschaftliche Beratung unter der Dachmarke „**ImpulsPro Wien**“ an. Diese von der Wirtschaftskammer Wien unterstützte Qualitätsmarke garantiert Ihnen, dass Sie sich in bestens ausgebildeten Händen befinden.

Schauen Sie auf sich!

Ihr



Mag. Harald Haris G. Janisch

Fachgruppenobmann der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung in der Wirtschaftskammer Wien



Dieser Marke können Sie vertrauen.

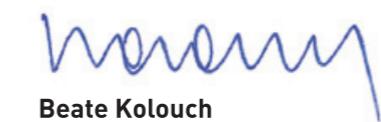


Psychologische-, Ernährungs- und sportwissenschaftliche Beratung sind die wichtigsten Grundpfeiler einer modernen Gesundheitsförderung.

Wir gewerblichen „**ImpulsPro Wien**“-BeraterInnen sind ExpertInnen auf diesen Gebieten. Wir wurden über Jahre hinweg in zertifizierten Lehrgängen oder auf Universitäten ausgebildet und erfüllen die gesetzlichen Voraussetzungen, um das reglementierte Gewerbe der Lebens- und Sozialberatung nach § 119 der Gewerbeordnung auszuüben.

Was können Sie von uns, den „ImpulsPro Wien**“-BeraterInnen, erwarten?** Auf den folgenden Seiten finden Sie einen Überblick über die vielfältigen Möglichkeiten professioneller Beratung.

Ihre



Beate Kolouch

Berufsgruppensprecherin der Lebens- und SozialberaterInnen in der Wirtschaftskammer Wien



WAS IST ImpulsPro?

Wollen ist nicht genug. Wir können auch.

Vor allem in schwierigen Lebenslagen, wenn es um wichtige Entscheidungen, einen heiklen Konflikt oder um anstehende Veränderungen im Lebensstil geht, kann **professionelle Unterstützung** geradezu Wunder wirken.

Vom gesetzlichen Auftrag her bilden psychologische, Ernährungs- und sportwissenschaft-



liche Beratung gemeinsam eine der vier Säulen im österreichischen Gesundheitssystem (neben Medizin, Psychologie und Psychotherapie).

Unser Spezialgebiet ist die Gesundheitsförderung und -erhaltung. Die Lebens- und Sozialberatung stellt ihren KlientInnen eine Fülle an präventiven Methoden und Werkzeugen zur Verfügung.

Unser Gewerbe ist reglementiert. Sowohl die Ausbildung als auch die Ausübung unseres Berufs sind gesetzlich geregelt.

Konkret bedeutet das: Wir wurden fundiert und umfassend ausgebildet und dürfen erst

dann selbstständig arbeiten, wenn wir uns ausreichend Praxis unter begleitender Supervision angeeignet haben.

Wir unterstützen – je nach Spezialisierung und konkreter Aufgabenstellung – Einzelpersonen, Familien, Gruppen, Teams und Unternehmen in komplexen Situationen, helfen Lösungen zu finden, ihre Kompetenzen zu erweitern, Ziele zu formulieren und zu erreichen.

Wir setzen wertvolle Impulse für viele Menschen, Unternehmen und Institutionen – eben **ImpulsPro!**

Die Hauptbereiche von ImpulsPro

Psychologische Beratung

Wir unterstützen Sie bei der Persönlichkeitsentwicklung, Beziehungsgestaltung, Konfliktbearbeitung/Mediation, in der betrieblichen Gesundheitsförderung, aber auch in der Gewalt- und Suchtprävention bis hin zur Klärung von Sinnfragen und spiritueller Entwicklung.

Ernährungsberatung

Wir helfen Ihnen bei der typgerechten Ernährungsumstellung, bei der Gewichtsplanung und führen Gesundheitsprojekte in Betrieben durch. Wir sind interdisziplinär mit Medizin und Forschung vernetzt.

Sportwissenschaftliche Beratung

Wir sorgen für Ihre individuell gesunde Dosis an Bewegungs-impulsen und erstellen Trainingsprogramme. Wir unterstützen sowohl Leistungssportler als auch Rehabilitationsprozesse. Wir begleiten Sie auf Ihrem Weg zum körperlich-mentalen Gleichgewicht.





Beratung oder Therapie?

Krankheiten erfordern Therapien. Dafür sind unsere ÄrztInnen, Psycho- und PhysiotherapeutInnen zuständig.

Immer wichtiger wird allerdings der präventive Bereich – um Erkrankungen vorzubeugen, die Lebensqualität zu heben und so lange wie möglich zu erhalten.

Dazu braucht es **ExpertInnen**, die Sie im beruflichen und privaten Bereich dabei unterstützen, Ihre eigenen Stärken und Ressourcen zu nützen und einzusetzen. Genau dafür sind wir als psychologische, Ernährungs- und sportwissenschaftliche BeraterInnen ausgebildet.

Unser Einsatz steht unter dem Motto „Vorbeugen ist besser als Heilen“ – mit anderen Worten: **ImpulsPro!**

Zurechtfinden im Angebotsdschungel

Der Gesundheitsmarkt boomt. Schamanismus, Channeling, Engelbotschaften, Orakel und vieles mehr sind im Angebot. Oft sind neue oder wieder entdeckte Alternativmethoden gute und sinnvolle Ergänzungen zum Bestehenden. Leider fehlen aber so manchen „Experten“ und Anbietern diverser Ausbildungen wichtige persönliche, fachliche und methodische Voraussetzungen für das, was sie tun.

Für die **Beratung und Betreuung von Menschen** – vor allem im Zusammenhang mit Persönlichkeits-, Familien-, Berufs-

oder sexuellen Problemen – ist deshalb in Österreich die Gewerbeberechtigung für die Lebens- und Sozialberatung vorgeschrieben. Damit ist auch ein **rechtlicher Rahmen zum Schutz der KlientInnen** und KonsumentInnen geschaffen.

Darüber hinaus halten sich die **ImpulsPro-BeraterInnen** durch gesetzlich vorgeschriebene Weiterbildungen auf dem neuesten Wissensstand. Sie sind zur Verschwiegenheit verpflichtet und sie können Ihnen fach- und methodenübergreifende Unterstützung bieten.



Lebensqualität hat viele Seiten

Psychologische Beratung ist die Grundkompetenz der ImpulsPro-BeraterInnen. Sie umfasst viele Tätigkeitsfelder und Spezialgebiete. Einige seien hier erwähnt:

Persönlichkeitsentwicklung, Lebensrollencoaching

Umgang mit der individuellen Lebensgeschichte, Berufsfundung, Karriereplanung, Begleitung in Lebensüber-gängen (Jugend, Erwachsen werden, Alter...), Auseinander-setzung mit den Themen Krankheit und Tod.

Familien- und Beziehungs-beratung

Kommunikation, Paarproblematik, Ehe und Familie, Sexualberatung, Rollenreflexion, Männer-/Frauenberatung, Sozialkompetenz, kulturelle Identität.

Beratung in Unternehmen und Organisationen

Burnoutprävention, Stressmanagement, Kommunikations- und Führungskultur, Zeitmanagement, Supervision, Trainings für Führungskräfte, Coaching in Umstrukturierungsphasen.

Gewaltprävention, Mediation

Beratung bei Mobbing, Bossing, Stalking, Gewalt/Konflikten in Familie, Beruf und Schule.

Suchtprävention

Befriedigende Verhaltensmuster im Umgang mit Suchtmitteln entwickeln, Suchtstrukturen erkennen und lösen, Gruppendruck und -abhängigkeit reduzieren, Schuldnerberatung, Angehörigenberatung.

Sinnfindung und Weltanschauung

Begleitung in Sinnfragen, Förderung spiritueller Entwicklung, Sterbegleitung, Sektenberatung, Umgang mit Sinn- und Glaubenskrisen.



Wohl bekomm's.

Das Leben voll auskosten und gleichzeitig Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden steigern:

Wenn Sie das vorhaben, sind die ErnährungsberaterInnen die Richtigen für Sie! Sie haben ihre Qualifikationen als ErnährungswissenschaftlerInnen oder DiätologInnen an Universitäten oder



Fachhochschulen erworben und begleiten Sie auf dem Weg zum Wohlbefinden.

Ernährungsumstellung

Analyse des Essverhaltens und Erstellung eines typgerechten Ernährungsplanes. Vorsorge und Nachsorge bei veränderten Lebensumständen. Unterstützung bei der Umsetzung im Alltag. Die richtigen Lebensmittel

für besondere Lebenslagen: Schwangerschaft, Stillzeit, Wachstumsschübe, Leistungssport...

Wohlfühlgewicht

Messen und Analyse der Körperzusammensetzung, Erkennen situativer Einflussfaktoren. Unterstützung bei Gewichtsreduktion oder -zunahme. Lebensplanung, Ausschaltung von Stressfaktoren.

Betriebliche Gesundheitsprojekte

Beratung bei und Umsetzung von Ernährungsprojekten in Schulen, Organisationen,



Mag. Monika Masik-Lebeda
Berufsgruppensprecherin
der ErnährungsberaterInnen in der
Wirtschaftskammer Wien

Spitäler, Kindergärten. Erstellen und Optimieren von Speiseplänen für Betriebsrestaurants, Gemeinschaftsküchen. Workshops, Vorträge und Coachings.

Partnerschaft mit Medizin, Forschung und Industrie

Qualitätsmanagement in Produktion und Ausführung, Betreuung und Bewertung wissenschaftlicher Arbeiten. Lebensmitteltechnologie und Produktentwicklung. Lehrtätigkeit, Beratung und Fortbildung von Fachpersonal in der Gesundheitsvorsorge. Kooperation mit ExpertInnen und PraktikerInnen aus der Gesundheitsforschung.



Das Leben bewegt genießen.

Die eigene Leistungsfähigkeit und somit Gesundheit steigern. Als Unternehmen Aktivprogramme für MitarbeiterInnen realisieren. Innovative Produkte und Dienstleistungen im Bereich Fitness und Sport entwickeln. Sportkarrieren professionell planen.

Das sind die Aufgaben, für die **sportwissenschaftliche BeraterInnen** perfekt gerüstet sind. Schließlich haben sie an Sportuniversitäten und Sportakademien studiert.

Sportwissenschaftliche BeraterInnen sind spezialisiert auf:

Prävention – Einzelberatung – Coaching

Leistungsdiagnostik, um die körperliche Leistungsfähigkeit zu testen. Betreuung aller Altersgruppen. Erstellung von genau abgestimmten, individuellen Trainingsprogrammen. Motivation. Personal Training/ Coaching.

Betriebliche Gesundheitsberatung

Beratung auf jeder Unternehmensebene zu Themen wie Haltungs- und Rückentraining,

Stressprophylaxe, allgemeine Leistungsfähigkeit. Trainingsgruppen outdoor und indoor – auch in Vorbereitung auf Teamevents. Beratung und Einrichtung von Fitness-Studios.

Rehabilitation

Bewegungsbetreuung von Personen mit körperlicher Beeinträchtigung. Gezielte Nachsorgeprogramme nach ärztlicher/physiotherapeutischer Behandlung. Aufbau und Steigerung der Leistungsfähigkeit. Kooperation mit MedizinerInnen und TherapeutInnen. Beratung von Rehab-Kliniken.



Mag. Miriam Biritz-Wagenbichler

Sportwissenschaftliche Beraterin
Berufsgruppensprecherin in der
Wirtschaftskammer Wien

Leistungssport

Trainingspläne für LeistungssportlerInnen und ambitionierte Amateure. Beratung für Vereine, Sportakademien und Studios.

Sportwissenschaftliche BeraterInnen helfen Ihnen, Ihre sportlichen Ziele zu erreichen, vital zu bleiben, Ihre MitarbeiterInnen leistungsfähig zu erhalten und Spaß an der Bewegung zu finden. Sie setzen kostbare Impulse für Ihr körperlich-mentales Wohlergehen – **ImpulsPro** eben.



- 2** Zum Geleit
- 3** Vorwort – Dieser Marke können Sie vertrauen.
- 4** Was ist ImpulsPro? – Wollen ist nicht genug. Wir können auch.
- 5** Was ist ImpulsPro? – Die drei Hauptbereiche von ImpulsPro
- 6** ImpulsPro im Vergleich – Beratung oder Therapie?
- 7** ImpulsPro im Vergleich – Zurechtfinden im Angebotsdschungel
- 8** Psychologische Beratung – Lebensqualität hat viele Seiten
- 10** Ernährungsberatung – „Wohl bekomm's“
- 12** Sportwissenschaftliche Beratung – Das Leben bewegt genießen

Wirtschaftskammer Wien

Fachgruppe Personenberatung
und Personenbetreuung

Rudolf-Sallinger-Platz 1 | 1030 Wien

T +43 1 514 50-2203

E personenberatung@wkw.at

W dielebensberater.wien
supervisorinnen.wien





Psychologische Beratung | Ernährungsberatung | Sportwissenschaftliche Beratung

