

Burnoutprävention mit Hilfe der Positiven Psychologie

Wer immer nur im Problemsumpf badet, wird nie im Lösungshimmel landen. Der Ansatz der Positiven Psychologie geht weg vom Schwächen/Leiden/Defizitmodell, hin zur Frage: wie kann (gutes) Leben gelingen? Was fördert mein Wohlbefinden? Wie kann ich meine Stärken nutzen, um erfolgreich zu sein, gesund zu bleiben und mein Leben zu genießen - und nicht in die Stressfalle oder den Burnout-Teufelskreis zu rutschen?

Studien zur Positiven Psychologie haben ergeben, dass Menschen die positive Gefühle leben und bewusst fördern, die eine hohe Resilienz besitzen und ihre Stärken einsetzen nicht nur gesünder, sondern auch glücklicher und vor allem länger leben.

Zielgruppe:

Menschen, denen es ein Anliegen ist, gesund zu bleiben, gute Arbeit zu leisten und gut mit Stress umgehen zu können. Die mehr wollen, als nur im Arbeitshamsterrad zu rotieren. Die sich ein gutes Leben schaffen möchten.

Ziel:

Erfassen des momentanen IST-Zustandes/Lebensstilanalyse
Kennenlernen und ausprobieren von Methoden der Positiven Psychologie
Gesünder, glücklicher und stressfreier leben mit einem eigenen, individuell geschnürten Maßnahmenpaket

Angebot:

5 Einheiten á 45 Minuten (Grundabklärung / Lebensstilanalyse)

- Information über Methoden und Hintergründe der Positiven Psychologie
- Konkretes Ausprobieren einzelner Methoden
- Besprechung der Ergebnisse und Auswirkungen
- Individuelles Paket schnüren (was passt, was nehme ich mir mit?)

Methoden (nach Bedarf):

Interview / Fragebogen
Gespräch, Information
Entspannungsmethoden
Visualisierung
Übungen/Aufgaben für den Hausgebrauch
Kognitive Verhaltensänderung
Mentale Techniken

Kosten und Dauer:

5 Einheiten á 45 Minuten in Abständen von ca. 2 Wochen, nach individueller Absprache

Gesamtkosten: 395 Euro (abzüglich 100 Euro über den SVS Gesundheits-100er = **295 Euro**)

Nach Vorlage der Rechnung und einer Zahlungsbestätigung **erhalten Sie von der SVS 100 Euro refundiert.**

Kontakt:

Dr. Karin Klug

Klinische-, Gesundheits- und Arbeitspsychologin

Praxis Psychologie & Lebensberatung

Klosterwiesgasse 33/I

8010 Graz

Tel.: 0650 / 9720137

info@klug.or.at

www.klug.or.at

Psychologische Beratung und Behandlung, Supervision, Einzelcoaching.

Schwerpunkte: Depressionen, Stress, Burnout, Lebensveränderungen/Neuorientierung, psychosomatische Erkrankungen, Entspannungstraining, Lebensqualität, Wohlbefinden, Kreativität.