



IHRE GESUNDHEITSVERSICHERUNG

## SVA Angebot zur Nachbetreuung des stationären Burnout-Programms

Sie haben am stationären Burnout-Programm der SVA teilgenommen und wünschen sich eine vertiefende Begleitung ihrer persönlichen Themen? Am besten im Einzelsetting, wo Sie Ihre individuellen Fragen an konkreten Praxisbeispielen lösen können? Mit diesem Wunsch sind Sie nicht alleine. Auf Grund der Rückmeldung der Teilnehmer/innen hat die SVA eine Kooperation mit Klinischen PsychologInnen und GesundheitspsychologInnen mit Zusatzqualifikation in Arbeits- und Organisationspsychologie erarbeitet. In Einzelsitzungen werden aufbauend auf den Inhalten des stationären Programms Ihre individuellen Themen bearbeitet.

U.a. können folgende Schwerpunkte behandelt werden.

- Zeitmanagement
- Arbeitsstruktur
- Home-office, Work-life Balance
- Delegation
- Führung und Prioritätensetzung

### Dauer und Umfang des Nachbetreuungsprogramms:

Mind. 3 Sitzungen á 45 Minuten

14-tägig oder monatlich

**Kosten** (regional unterschiedlich): ab 240,-- € (pro Sitzung ab 80,-- €) abzüglich SVA-Gesundheitshunderter **ab € 140,-- €**

**Das Programm ist mit dem Gesundheitshunderter förderbar! SVA-Krankenversicherte haben 1 x pro Kalenderjahr Anspruch.**

### **Optional:**

2 zusätzliche Sitzungen (Termin 0 und Termin 4) mit Biofeedbackmessungen und Rückmeldung (ab 80,-- € pro Sitzung).

Termine vor Ort in Ihrem Betrieb sind mit der/m jeweiligen Psychologen/Psychologin abzuklären (zzgl. amtliches Kilometergeld).

Vor jedem Termin werden Sie gebeten, nach Möglichkeit einen kurzen Fragebogen elektronisch an die/den Gesundheitspsychologin/en zu übermitteln.

### 1. Termin:

- Ist-Stand Analyse (anhand der Rückmeldung zu den Fragebogenergebnissen)
- Zielklärung und –vereinbarung
- Vorstellen und Üben individueller Interventionen zu den zu behandelnden Fragestellungen
- Individuelles Erstellen von Plänen und Handlungen basierend auf dem wissenschaftlich fundierten Gesundheitspsychologischen Modell: „Health Action ProcessApproach“ (HAPA, Schwarzer R.)

### 2. Termin:

- Ist-Stand Analyse (anhand der Rückmeldung zu den Fragebogenergebnissen)
- Besprechung der Umsetzung Ihrer Pläne und Handlungen
- Wiederholen und Vertiefen bzw. Vorstellen und Üben neuer individueller Interventionen

### 3. Termin:

- Ist-Stand Analyse (anhand der Rückmeldung zu den Fragebogenergebnissen)
- Verankerung der Interventionen