



Mentaler Gesundheitscheck

Die beste Investition ist die in die eigene Gesundheit

Zielgruppe:

Selbständige, die hohen beruflichen und/oder privaten Belastungen ausgesetzt sind und die bereits Belastungssymptome wie Schlafstörungen, Verspannungen, Kopf-, Brust- oder Magenschmerzen, unter Konzentrationsproblemen, Antriebslosigkeit, inneren Unruhe... leiden und die sich aktiv gesund halten wollen und ihre Ressourcen stärken wollen.

Aus meiner Praxiserfahrung weiß ich, dass veränderungsbereite Menschen mit einer gezielten lösungsorientierten Beratung schnell gesundheitsfördernde Strategien umsetzen und sich damit psychisch/mental gesund halten können. Es ist bekannt, dass bestimmte Denkmuster Stresserleben erhöhen und sich mit bestimmten Verhaltensmustern dann der Stress psychisch oder physisch manifestiert, d.h. unterschiedliche Krankheitsstörungen entstehen.

Methoden:

Anamnesegespräch mit diagnostischen psychologischen Verfahren, lösungs- und ressourcenorientiertes Coaching mit arbeitspsychologischen und arbeitswissenschaftlichen Aspekten

Kognitive und verhaltenstherapeutische Elemente

Mentale Techniken

Wahrnehmungsorientierte Übungen zur Entspannung

Ablauf:

1. Erstgespräch mit aktueller Stressanamnese Dauer: 90 min

Beim ersten Termin wird ihre IST-Situation erhoben und analysiert. Anhand eines Risikoprofils können Stressauslöser sowie gesundheitsgefährdende Verhaltensmuster bzw. Entspannungsfähigkeit und psychische Widerstandskraft identifiziert werden. Die Erhebung erfolgt mit wissenschaftlich fundierten psychologischen Testverfahren.

2. Termin 60 Minuten: Sie erhalten eine Analyse über Ihr persönliches Risikoprofil und Infos über die Zusammenhänge von gesundheitsgefährdenden Verhaltensmustern und Erkrankungen bzw. psychophysiologischen Zusammenhängen sowie Infos über gesundheitsförderliche Strategien. Lösungs- und ressourcenorientiertes Gespräch.

3. Termin 60 Minuten:

Gemeinsam wird an lösungsorientierten Interventionsstrategien für gesundheitsförderliche Verhaltensmuster zur Verbesserung des Wohlbefindens und Wiederherstellen der Gesundheit gearbeitet.

Investition für mentalen Gesundheitscheck: € 350,-- Inkl. schriftlicher Analyse mit gesundheitsförderlichen Empfehlungen

Ziel des Checks

- ✍ Feststellung der mentalen Blockaden
- ✍ Mentale Balance und Stärke verbessern
- ✍ Gesundheitserhaltung durch Erkennen von gesundheitsgefährdenden Verhaltensmuster
- ✍ Ressourcen entdecken und Strategien zur gesundheitsfördernden Verhaltens- und Denkmuster erkennen/erlernen

Zusatzangebot für SVA Gesundheits100er Nutzer

Für weitere supportive Gespräche € 87,-- a 60 Minuten

