

DER GESUNDHEITSHUNDERTER – EINE INITIATIVE DER SVA

Pauschalpreis ab
abzügl. SVA Gesundheitshunderter* 280 Euro
Ihre Kosten 100 Euro
180 Euro



Institut Huemer

Fachwerk für Stressprävention, Familien- und Erwachsenenbildung

Programm I:

Unternehmerkraft – mehr Energie für Job und Leben

Pauschalpreis: 280 Euro

UnternehmerInnen sind täglich unzähligen Reizen ausgesetzt. Wenn dann noch familiäre Probleme, Konflikte im Betrieb oder andere außergewöhnliche Belastungen dazu kommen, bleibt keine Zeit mehr für Ausgleich und Ruhe. In diesem Fall ist es hilfreich, mit Unterstützung einer externen Begleitung, das eigene Handeln zu reflektieren und Wege zu finden, wieder neue Kraft zu schöpfen.

Zielgruppe

UnternehmerInnen und EntscheidungsträgerInnen, deren wirtschaftliche Fragen und Themen eng mit der persönlichen Lebensqualität verknüpft sind und sich belastend auf die Familie und das Umfeld auswirken.

Basispaket

Ablauf	Dauer	Kosten
Analysegespräch	30 Minuten	40 Euro
zwei Einzelcoachings	je 90 Minuten	240 Euro

Inhalt

- Reflexion des eigenen Verhaltens
- „Draufschau“ auf die systemischen Wirkweisen zwischen Beruf, Familie und der eigenen Persönlichkeit
- Beobachtung der eigenen Verhaltensweisen und Stärkung von inneren Ressourcen wie Selbstwert, Selbstbestimmung, Zuversicht, innerer Ruhe, Ausgeglichenheit, ...

Eingesetzte Methoden:

Systemische Wirkweisen sichtbar und somit lösbar machen, Arbeit mit dem System- oder Coachingbrett, lösungsorientierte Herangehensweise, Fragen nach Ausnahmen, Skalierungsfragen, zirkuläre Fragen, Fragen aus der Zukunftsperspektive, Rollentausch, Einsatz von Feedbacktechniken, Glaubenssätze bewusst machen und reflektieren, Arbeit mit Metaphern und Geschichten, Einsatz von Techniken zur Entscheidungsfindung, Stärkung von Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit.

Ziel:

Steigerung der eigenen Lebenskraft für mehr Energie im Job und Leben.

Programm II:

Kraft, Erfolg und Lebensfreude mit dem Modell der vier Lebenskreise - Basis für Wohlbefinden und Gesundheit

Pauschalpreis: 420 Euro

Es sind so gut wie immer vier Themen dafür verantwortlich, wenn sich UnternehmerInnen und Führungskräfte langfristig überlastet, gehetzt und unruhig fühlen. Die fehlende Lebensbalance zwischen Arbeit, Familie, Körper und Lebenssinn wirkt sich langfristig negativ auf den gesamten Menschen aus. Meist versucht der Körper mit belastenden Symptomen auf diese „Schieflage“ aufmerksam zu machen. Bei der Begleitung bekommen die TeilnehmerInnen wertvolle Werkzeuge, wie sie anhand des „Vier-Lebenskreis-Modells“ mit relativ einfachen Veränderungen ihr Befinden nachhaltig verbessern und dadurch auch das Wohlbefinden am Arbeitsplatz und in der Familie steigern können.

Zielgruppe

UnternehmerInnen und EntscheidungsträgerInnen, die das Gefühl haben, dass ihr Leben aus der Balance geraten ist und die einfache und schnell umsetzbare Wege finden wollen, ihre „Führungs-Kraft“ wiederzuerlangen.

Ablauf	Inhalt	Dauer	Kosten
erster Termin	Analyse der eigenen Befindlichkeit mit Hilfe der vier Lebenskreise	60 Minuten	90 Euro
zweiter Termin	Erarbeitung von individuellen Lösungen	90 Minuten	120 Euro
dritter Termin	Umsetzung der erarbeiteten Maßnahmen	90 Minuten	120 Euro
vierter Termin	Reflexion der umgesetzten Maßnahmen	60 Minuten	90 Euro

€

Eingesetzte Methoden:

Im ersten Schritt werden mit Hilfe der vier Lebenskreise die Ursachen für Überlastungen und Stressfaktoren analysiert. Im zweiten Schritt werden anhand des Balance-Modells von Dr. Nossrat Peseschkian klare und nachvollziehbare Methoden erarbeitet, um Defizite in einzelnen Bereichen auszugleichen.

Ziel:

Erarbeitung eines ausgeglichenen Lebens zwischen Job, Familie, Körper und Seele.



Kontakt:

Gottfried Huemer

Diplom Lebens- und Unternehmensberater, Spezialfachkraft für Psychosomatik

Stresspräventionsmoderator und betrieblicher Gesundheitsmanager

Führungskräfte- und Arbeitsbewältigungscoach

Institutsleiter vom bundesweit anerkannten Bildungshaus Villa Rosental

Vizepräsident der ÖGL – Österreichische Gesellschaft für Lebensberatung

Buchautor vom Männerratgeber „Männer haben keine Depressionen“ (Kreuz-Verlag)

Institut Huemer

Fachwerk für Stressprävention, Familien- und Erwachsenenbildung

4663 Laakirchen, Lindacherstraße 10

Tel. 07613/45000

office@instituthuemer.at

www.instituthuemer.at

* Nach Vorlage der Rechnung und einer Zahlungsbestätigung erhalten Sie von der SVA 100 Euro refundiert. Nähere Informationen zu den Voraussetzungen für den SVA-Gesundheitshunderter entnehmen Sie bitte unserem Informationsblatt!