



Mag. Jürgen Plechinger

Anbieterqualifikation:

Klinischer- und Gesundheitspsychologe, Sportpsychologe, Mediator, Coach.

Mein Angebot steht ganz unter dem Motto „Alles in Bewegung„. Weitere Informationen finden Sie auf meiner Homepage.

Partnerangebot ab	280,00 Eur
abzügl. SVS Gesundheitshunderter*	-100,00 Eur
Ihre Kosten ab	180,00 Eur



Kopf frei – durch Bewegung!

280,00 Eur

Weg von der Bedrohung ins Burnout zu rutschen, hin zu einem zufriedenen Leben!

Zielgruppe (innerhalb der SVS):

selbstständige Frauen und Männer, jeden Alters, die sich durch mein Angebot angesprochen fühlen.

Inhaltliche Beschreibung:

mein Ansatz ist *Alles in Bewegung!* Damit meine ich sowohl die körperliche- als auch die geistige (mentale) Bewegung! Ohne Bewegung ändert sich nichts! Um diese beiden Seiten der Bewegung abzudecken, besprechen wir IHRE Themen bei einem gemütlichen Spaziergang in angenehmer Umgebung.

„Wo liegen die Ursachen für mein Unwohlsein?“ „Wo sind meine persönlichen Ressourcen um etwas zu ändern?“ „Wie kann ich meine persönlichen Ziele erreichen?“ „Wie schaffe ich es, mich wieder besser zu spüren?“ „Wie kann ich all meine beruflichen- und privaten Anforderungen unter einen Hut bringen?“

Fragen wie diese können, auf längere Sicht, sehr belastende sein. Sehr oft sind die Ursachen für dieses Unwohlsein nicht so eindeutig erkennbar, und genau diese Ungewissheit kann Probleme machen.

Meine Aufgabe sehe ich darin, SIE auf IHREM Weg der Veränderung zu begleiten, manchmal auch entsprechende Inputs zu geben, Fortschritte zu erkennen und Ihnen diese rück zu melden. Dies bedeutet auch, Ihre persönlichen Resilienzen (Abwehrkräfte) zu finden und diese zu stärken!

Ablauf: Mein Angebot beinhaltet vier Termine zu je einer Stunde.

Termin 1: Anamnese plus gemeinsame Zielsuche und Definition der persönlichen Ziele.

Termin 2 und 3: Begleitung in der (individuellen) Umsetzung Ihrer persönlichen Ziele (bzw. des Veränderungsprozesses).

Termin 4: Nachbesprechung, (wenn nötig) Adaptionen, Festigung der persönlichen Ziele (bzw. des Veränderungsprozesses).

Methoden:

Handlungsorientierte Methoden (Selbsterfahrung durch „ausprobieren“)

Theoretische Inputs (u.a. zu den Themen: Burnout, Depression, Resilienzen, Zielfindung- und Zielerreichung etc.)

Motivation

Stressmanagement

Entspannungstechnik

Ort: nach Vereinbarung im Großraum Graz.

Psychologe Plechinger e.U. – Mag. Jürgen Plechinger

Tel: 0664-4352743

8051 Graz

Weidweg 6

Web-Adresse: www.psychologe-plechinger.at

Email-Adresse: juergen@psychologe-plechinger.at

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

Benutzen Sie für Ihren Antrag bitte [unser Antragsformular](#).

SVS-Kooperations-Partner-Nr: P-6420