

## Angebot zur Nachbetreuung des stationären Burnout-Präventionsprogramms

Sie haben am stationären Burnout-Präventionsprogramm der SVA Gesundheitsversicherung 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 hat die SVA eine Kooperation mit Klinischen Psychologen und Gesundheitspsychologen mit Zusatzqualifikation in Arbeits- und Organisationspsychologie erarbeitet. In Einzelsitzungen werden aufbauend auf den Inhalten des stationären Programms Ihre individuellen Themen bearbeitet.

Unter anderem können folgende Schwerpunkte behandelt werden:

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

### Dauer und Umfang des Nachbetreuungsprogramms:

- Mindestens 3 Sitzungen zu 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 einmal pro Kalenderjahr Anspruch.**

### **Optional:**

Zwei zusätzliche Sitzungen mit Biofeedbackmessungen und Rückmeldung (ab 80 € pro Sitzung).

Termine vor Ort in Ihrem Betrieb sind mit dem jeweiligen Psychologen abzuklären (zuzüglich amtliches Kilometergeld).

Vor jedem Termin werden Sie gebeten, nach Möglichkeit einen kurzen Fragebogen elektronisch an den Gesundheitspsychologen zu übermitteln.

### **1. Termin:**

- Ist-Stand Analyse (anhand der Rückmeldung zu den Fragebogenergebnissen)
- Zielklärung und Zielvereinbarung
- 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 ProcessApproch“ (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