

MMag. Petra Ruprechter-Grofe

Anbieterqualifikation: Klinische-, Gesundheits- und Arbeitspsychologin in eigener Praxis, Trainerin für Erwachsenenbildung, Tabakentwöhnungstherapeutin, Autorin (Mütter im Spagat zwischen Beruf und Familie – So finden Sie Ihre Balance, Leykam 2015)

Expertin für Vereinbarkeit von Beruf und Familie, Work-Life-Balance, Burnout-Prävention, Resilienz, Entspannung sowie Tabakentwöhnung.

Paket ab	260,00 Eur
abzügl. SVA	
Gesundheitsrunderter	- 100,00 Eur
Ihre Kosten	160,00 Eur



Paket I: GUTE NACHT! WEGE ZU EINEM ERHOLSAMEN SCHLAF

Zielgruppe

Diese Einzelberatung richtet sich an Personen, die ihre Schlafqualität verbessern möchten.

Erwarteter Nutzen

Schlafstörungen sind ein weit verbreitetes Phänomen. Häufig sind Überforderung, Stress oder Sorgen dafür verantwortlich. Ein erholsamer Schlaf ist eine Grundvoraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden und steigert Ihre Stresstoleranz und Leistungsfähigkeit. Bei diesem Angebot erhalten Sie grundlegende Informationen zum Thema Schlaf und lernen Voraussetzungen für einen gesunden Schlaf kennen. Sie werden mit verschiedensten schlaffördernden Entspannungsmethoden und Techniken des Stressmanagements vertraut gemacht. Anhand eines detaillierten Schlafprotokolls werden wir nach einer für Sie passenden Lösung suchen.

Rahmenbedingungen

5 Einheiten zu je 50 Minuten im Einzelsetting, in Abständen von ca. 1-2 Wochen, nach Absprache, 1 Einheit kostet 65 Euro, das Erstgespräch ist kostenlos)

Paketpreis: 325,00 Eur

Inhalte

- Schlafanamnese, Stressdiagnostik
- Schlafprotokoll: Anleitung zum Ausfüllen und gemeinsame Auswertung
- Basiswissen über den Schlaf und Schlafstörungen
- Regeln für einen gesunden Schlaf – Schlafhygiene
- Schlaf und Stress, Stressmanagement
- Schlaf und Gedanken
- Entspannungstechniken (Progressive Muskelentspannung, Atemtechniken, Kurzentspannungstechniken)

Methoden

- Fragebogen zur Stressdiagnostik, Anamnese
- Gespräch
- Psychoedukation, Informationsvermittlung
- Selbstbeobachtung – Schlafprotokoll
- Verhaltenstherapeutische Methoden
- Entspannungsübungen

Paket II: ÄRGERMANAGEMENT – SO BLEIBEN SIE GELASSEN!**Zielgruppe**

Diese Einzelberatung richtet sich an Personen, die zukünftig ärgerauslösende Situationen im beruflichen und privaten Alltag souverän meistern möchten.

Erwarteter Nutzen

Anlässe für Ärger finden sich in unserem Alltag häufig. Permanenter Ärger beeinflusst sehr stark unser körperliches und psychisches Wohlbefinden. Bei diesem Angebot lernen Sie, mit ärgerlichen Situationen produktiv umzugehen, damit Sie im Alltag mehr Gelassenheit und Zufriedenheit erlangen.

Rahmenbedingungen

4 Einheiten zu je 50 Minuten im Einzelsetting, in Abständen von ca. 1-2 Wochen, nach Absprache, 1 Einheit kostet 65 Euro, das Erstgespräch ist kostenlos)

Paketpreis: 260,00 Eur

Inhalte

- Anamnese
- Informationen über Entstehung und Auswirkungen von Ärger, Ärgerfallen
- Persönliche Ärgeranalyse
- Gesunde Strategien im Umgang mit Ärger
- Tipps für den Umgang mit verärgerten Mitmenschen
- Ärger und Gedanken
- Kurzentspannungstechniken

Methoden

- Anamnese
- Gespräch
- Psychoedukation, Informationsvermittlung
- Verhaltenstherapeutische Methoden
- Entspannungsübungen

Paket III: ELTERN IM SPAGAT – SO FINDEN SIE IHRE BALANCE!

Zielgruppe

Diese Einzelberatung richtet sich an Eltern, die ihren Spagat zwischen familiärem und beruflichem Alltag entschleunigen und Erschöpfungszuständen vorbeugen möchten.

Erwarteter Nutzen

In dieser Einzelberatung erhalten Sie das für Eltern nötige Wissen zum erfolgreichen Selbst- und Stressmanagement. Sie werden Ihr eigenes Stresserleben reflektieren und bekommen Anregungen, wie Sie Zeit für sich selber finden. Nutzen Sie diese kurzen Auszeiten, um neue Kraft zu tanken und die gelassenen Eltern zu entdecken, die auch in Ihnen stecken!

Rahmenbedingungen

4 Einheiten zu je 50 Minuten im Einzelsetting, in Abständen von ca. 1-2 Wochen, nach Absprache, 1 Einheit kostet 65 Euro, das Erstgespräch ist kostenlos)

Paketpreis: 260,00 Eur

Inhalte

- Anamnese
- Stress: Definition, Stresskreislauf, Warnsignale
- Elternstress: Was setzt mich als Mutter unter Druck, was kostet mich als Vater Kraft?
- Selbst- und Stressmanagement: Was kann ich tun, damit es mir besser geht? (Nein-Sagen lernen, Prioritäten setzen, Zeitmanagement, Planung, Übergangsrituale Beruf-Familie, Pausen, Werte – Was ist mir wirklich wichtig?)
- Entspannungsübungen für den familiären und beruflichen Alltag

Methoden

- Anamnese
- Gespräch
- Psychoedukation, Informationsvermittlung
- Selbstbeobachtung (nach Bedarf)
- Verhaltenstherapeutische Methoden
- Entspannungsübungen

Paket IV: MEHR ZEIT FÜR'S WESENTLICHE – ENTSCHEUNIGUNG UND BEWUSSTHEIT IM ALLTAG ERLANGEN

Zielgruppe

Diese Einzelberatung richtet sich an Personen, die ihr eigenes Stresserleben reflektieren und ihre Lebensqualität verbessern möchten

Erwarteter Nutzen

Immer höhere Ansprüche in Beruf und Privatleben führen dazu, dass wir uns gestresst fühlen, unzufrieden sind und kaum mehr Zeit finden, auf unsere Bedürfnisse zu achten. In dieser Einzelberatung

lernen Sie Methoden kennen, um Ihren Geist zur Ruhe kommen zu lassen, eine achtsame Grundhaltung zu entwickeln und damit einen konstruktiven Umgang mit Stress möglich zu machen. Verschiedenste Übungen ermöglichen Ihnen einen Perspektivenwechsel und einen bewussteren Umgang mit sich selbst und Ihren Bedürfnissen, und auch mit Ihrer Umwelt. Nutzen Sie diese Auszeit, um neue Kraft zu tanken und auch bei Hektik in Balance zu bleiben!

Rahmenbedingungen

4 Einheiten zu je 50 Minuten im Einzelsetting, in Abständen von ca. 1-2 Wochen, nach Absprache, 1 Einheit kostet 65 Euro, das Erstgespräch ist kostenlos)

Paketpreis: 260,00 Eur

Inhalte

- Erkennen von persönlichen Stressauslösern
- Woran merke ich, dass ich gestresst bin? - Warnsignale und Symptome
- Reflektieren eigener Ziele und Werte
- Anregungen für die persönliche Work-Life-Balance
- Erkennen von Energieräubern und Ressourcen
- Einsatz von Achtsamkeitsübungen für den Alltag und zur Stressbewältigung
- Kennenlernen von alltagstauglichen Entspannungsübungen

Methoden

- Diagnostik, Anamnese
- Gespräch
- Psychoedukation, Informationsvermittlung
- Selbstbeobachtung (nach Bedarf)
- Verhaltenstherapeutische Methoden
- Entspannungsübungen

MMag. Petra Ruprechter-Grofe

KraxlMaxl&Co

Hangweg 14

8052 Graz

Tel: 0664 9703799

ruprechter-grofe@arbeitsberatung.at

Web-Adresse: www.arbeitsberatung.at