



## IHR SVA-GESUNDHEITSHUNDERTER: HIER EINLÖSBAR!



Psychotherapeutin - Maria Werni, MSc

✉ [maria.werni@psychotherapie-werni.at](mailto:maria.werni@psychotherapie-werni.at)

Tel: 0680/2012635

2344 Maria Enzersdorf

WienerbruckstraÙ 97/2

Web-Adresse: [www.psychotherapie-werni.at](http://www.psychotherapie-werni.at)

SVA-Kooperations-Partner-Nr: P-5251



### Neue Wege gehen – Selbstmanagement lernen

Paket ab	450,00 Eur
abzÙgl. SVA Gesundheitshunderter*	-100,00 Eur
Ihre Kosten ab	350,00 Eur

5 Einzelberatungen á 50 Min.

1. Schritt: Problemerkhebung (IST-Analyse)
2. Schritt: Erarbeitung von neuen Strategien zur Problembewältigung
3. Schritt: Überprüfen, nachjustieren und festigen der neuen Strategien

Weitere Einzelberatungen á 50 Min. kosten € 90,- .

Fühlen Sie sich manchmal überfordert, erschöpft und ausgelaugt?

Oft stecken wir fest und finden allein keine Lösung. Die meisten Menschen machen dann mehr vom Selben und wundern sich, warum es nicht besser wird.

Dauerstress kann Körper und Seele krankmachen. Frühe kleine Veränderungen können viel bewirken. Warten Sie nicht so lange, bis Sie vollständig zusammenbrechen. Sich von einem vollständigen Burnout-Syndrom wieder zu erholen, dauert meist viele Monate. Deshalb sollten Sie rechtzeitig handeln!

Ablauf:

In den ersten Einheiten identifizieren wir Ihre bisherigen Bewältigungsstrategien (innere Schemata = Handlungsmuster). Danach suchen wir neue Möglichkeiten, die Sie im anschließend im Alltag ausprobieren und einüben.