Direkt mit dem Training beginnen

Für das Training brauchen Sie einen PC/Laptop mit Internetzugang und eine E-Mail-Adresse.

Über den QR-Code gelangen Sie direkt zur Anmeldung.

Kontaktieren Sie uns

Tel.: 0561 785-10512
E-Mail: Gleichgewicht@svlfg.de

Herausgeber

Sozialversicherung für
Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau

Weißensteinstraße 70–72
34131 Kassel

Tel.: 0561 785-0
E-Mail: poststelle@svlfg.de
www.svlfg.de

SVLFG digital
#digitaleZukunft

SVLFG

MIT UNS IM GLEICHGEWICHT

Online-Gesundheitstraining

Mit einem Online-Training
zu mehr Wohlbefinden

www.svlfg.de/gleichgewicht

Geringes Ansehen in der Gesellschaft, finanzielle Belastungen, Bürokratie, schwierige Marktsituation, ungewisse Betriebsnachfolge – dies sind nur einige der Belastungen, denen Menschen, die in der Grünen Branche arbeiten, ausgesetzt sind. Dadurch wird häufig Stress verursacht, der auf Dauer krank machen kann.

Die SVLFG unterstützt Sie deshalb mit verschiedenen Präventionsprogrammen, die Ihre Gesundheit stärken können.

Online zum Gesundheitstraining

Mit unseren wissenschaftlich gestützten Online-Gesundheitstrainings können Sie schnell, unkompliziert und anonym unter Begleitung eines persönlichen Coaches (Psychologe/-in) Hilfe finden. Diese/r unterstützt Sie über einen Zeitraum von sechs bis acht Wochen per E-Mail oder auch telefonisch.

Wie läuft es ab?

Einmal pro Woche loggen Sie sich in Ihr Training ein und lernen, wie Sie seelischen Belastungen entgegenwirken können. Die Trainings enthalten neben Video- und Audiodateien auch Bilder, Texte, Erfahrungsberichte und Übungen zum Ankreuzen und Ausfüllen.

Teilnahmevoraussetzungen

Teilnehmen kann, wer volljährig und als Unternehmer/-in oder mitarbeitende/-r Familienangehörige/-r bei der Landwirtschaftlichen Alterskasse versichert ist.

Das Training Regeneration (Schlafen) steht auch Arbeitnehmer/-innen aus SVLFG-versicherten Betrieben zur Verfügung.

Da das Training ein Präventionsangebot ist, scheidet es für Versicherte mit Erkrankungen, bei denen bereits umfangreiche therapeutische Leistungen erforderlich sind, aus. Gerne beraten wir Sie in diesem Falle über andere geeignete Maßnahmen der SVLFG.

Die Trainings im Überblick

Fit im Stress

Das Training für Menschen, bei denen Stress, Erschöpfung und Anspannung zu einem Dauerzustand geworden sind; denen ständige Probleme die Zeit zum Durchatmen nehmen und den Berufsalltag schwerer als nötig machen.

Depressionen vorbeugen (Depression Prävention)

Das Training für Menschen, die sich häufig niedergeschlagen oder lustlos fühlen, denen ungelöste Probleme den Alltag schwer machen und die Freude an Dingen oder Aktivitäten verloren haben, die ihnen früher Spaß bereiteten.

Regeneration (Schlafen)

Das Training für Menschen, die Probleme haben, erholsamen Schlaf zu finden, schlecht abschalten können und dadurch tagsüber häufig müde und unkonzentriert sind.