

Was ist GUSI® ?

GUSI ist ein Präventionsprogramm, das dabei hilft mit Stress und psychischen Belastungen besser umzugehen.

Die Teilnehmer lernen die Coaching-Methoden des Züricher Ressourcen Modells® einzusetzen und bekommen zusätzlich Entspannungstechniken sowie den freudvollen Zugang zu Bewegung vermittelt.

GUSI kann belastende Arbeitsbedingungen nicht ändern. Die vermittelten Methoden und Kompetenzen helfen aber langfristig dabei, **Stress besser zu bewältigen** und die eigene **Motivation zu erhöhen**.

Für wen ist GUSI® ?

Für jeden, der unter **belastenden Arbeitsbedingungen** (Stress, hoher Leistungsdruck, langer Pendelweg, hohe Lärmbelastung, Mobbing) leidet und dadurch erste **gesundheitliche Einschränkungen** wahrnimmt (Appetitlosigkeit, Ein- und Durchschlafprobleme, Antriebslosigkeit) ist GUSI empfehlenswert.

Wer bringt was bei GUSI® ein?

Wenn eine sozialversicherungspflichtige Beschäftigung vorliegt, übernimmt die zuständige gesetzliche Rentenversicherung die Kosten für das Präventionsprogramm.

Der Arbeitgeber muss die Teilnehmer für das ärztliche Gespräch und die ersten 2-3 Tage (Donnerstag-Samstag) freistellen. (§9 EntgFG)

Die Teilnehmer bringen ihre Freizeit an sieben Abenden und an zwei Samstagen ein.

Wie läuft GUSI® ab?

GUSI ist **berufsbegleitend** und gliedert sich in mehrere Abschnitte.

Den Auftakt bildet ein **drei-tägiges Intensivseminar** von Donnerstag bis Samstag.

Im Anschluss daran gibt es **sieben Abende**, an denen in der Gruppe zweieinhalb Stunden lang die Inhalte weiter vertieft werden.

Danach haben die Teilnehmer fünf bis sechs Monate Zeit, die erlernten Methoden in ihrem Alltag anzuwenden und zu integrieren.

Zum **Abschluss** trifft sich die Präventionsgruppe an einem **Samstag**, um gemeinsam die bisherigen Erfolge auszutauschen und Unterstützung für eine dauerhafte Umsetzung zu erhalten.

Das Präventionsprogramm

GUSI®

Gesundheitsförderung und Selbstregulation durch individuelle Zielanalyse

Ich will GUSI® machen, was muss ich tun?

Um an GUSI teilzunehmen, muss ein Antrag bei Ihrer Rentenversicherung gestellt werden. Wir unterstützen Sie hierbei gerne und klären mit Ihnen in einem ersten ärztlichen Gespräch, ob das GUSI-Programm für Sie sinnvoll ist.

Rufen Sie einfach an und vereinbaren Sie einen Termin.



**Tagesklinik
am Hansaring**

Psychosomatik und Psychotherapie

Tagesklinik am Hansaring

Hansaring 55 - 50670 Köln

Tel.: 0221 998010

<http://www.psytk.de>