

Energiemanagement-Schulung (EMS)

Lebensqualität trotz Fatigue

Für Betroffene mit Erschöpfungssyndrom Fatigue, beispielsweise infolge von

- Long Covid
- Krebs
- Multiple Sklerose
- nach einem Herzinfarkt

Ergotherapie kann Sie dabei unterstützen, Ihre Energie optimal einzusetzen und Ihren Alltag zufriedenstellender zu meistern.

In der Energiemanagement-Schulung tauschen Sie in Kleingruppen und unter der Leitung von mir als Ergotherapeutin Ihre Erfahrungen aus.

Sie erlernen spezifische Energiesparstrategien und erarbeiten gemeinsam deren gewinnbringenden Einsatz im Alltag (z.B. Tätigkeiten vereinfachen, Umgang mit Pausen optimieren).

Noch während der Schulung und danach zu Hause probieren Sie vieles aus. Beim nächsten Termin diskutieren Sie Ihre Erfahrungen und verbessern Ihre Strategien – bis diese passen.

Aufbau EMS:

- Kleingruppen mit maximal fünf Personen
- Acht Termine: Ein Einzelgespräch à 60 Minuten und sieben in der Gruppe à ca. 90 Minuten (inklusive Pausen)
- Konzept basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen
- Übernahme der Kosten bei ärztlicher Verordnung und vorheriger Kostengutsprache durch Versicherung
- Schriftliches Arbeitsmaterial

Im Gruppen- oder Einzelsetting

Sie sind herzlich willkommen!

Nach Ihrer Anmeldung und Klärung der Kostenübernahme folgt ein persönliches Erstgespräch. Dabei besprechen wir Ihre Situation. Basierend auf Ihrer Ausgangslage entscheiden wir gemeinsam, ob sich eine Fortführung in Gruppen- oder Einzeltherapie eignet.

ergoterapia plus

Via Santeri 12

7130 Ilanz

Tel : 076 499 46 79

ergoterapiaplus@evs-hin.ch

www.ergoterapiaplus.ch



Ramona Cathomas-Leonhard

Dipl. Ergotherapeutin FH
MAS Systemische Beratung