

Stressmanagement, Selbstfürsorge und Resilienz im Berufsalltag

„Die Zeit vergeht nicht schneller als früher, aber wir laufen eiliger an ihr vorbei.“ (G. Orwell)

Eile und Zeitdruck bestimmen unser modernes Leben. Die täglichen Anforderungen im Beruf und Alltag bringen uns an unsere Leistungsgrenzen. Oft klagen wir über zu viel Stress und mangelnde Zeit. Selten nehmen wir uns Zeit, um unseren Umgang mit Stress und Zeit zu hinterfragen.

Seminarinhalte:

- Arten, Entstehung und Wirkung von Stress
- Reflexion von Belastungen aus dem Berufsalltag
- Stressprävention
- Stärkung der eigenen Ressourcen und Erhöhung der eigenen Resilienz
- Erlernen von unterschiedlichen Methoden und Entspannungstechniken
- Transfer in den Berufsalltag



Zielgruppe: alle am Thema Interessierten

Referentin: Mag.^a Raphaela Ulrich

DGKP psychiatrisch, Klinische Psychologin

Termin: 15. Mai 2025

Zeit: 9:00 – 17:00 Uhr

Veranstaltungsort: Kärntnerstraße 532, 3.Stock, 8054 Graz /Seiersberg

Teilnahmegebühr: 145,00 plus 20% Mwst.

Bei der Entsendung Anmeldung von mehr als einem Mitarbeiter geben wir 10% Ermäßigung!

Oder wenn sich zwei TN gemeinsam anmelden bekommen sie auch die 10%!