

TEILNAHMEBESTÄTIGUNG

Herr Bernhard HEIDEN

hat am 19.04.2021

im Ausmaß von 4 Stunden

am Online - Seminar

FOLLOW UP - „STRESS managen & Ressourcen aktivieren“

teilgenommen.

Referent/in: Margit GIETLER

Inhalte:

Wachsende Anforderungen, Druck und Hektik begleiten uns tagtäglich. Einerseits in der Arbeit, andererseits auch im privaten Leben. Welche Stressfaktoren kommen zum Tragen und welche Auswirkungen und Symptome sind die Folge? Wie kann Stress, wenn möglich, erst gar nicht aufkommen und welche Ressourcen können unsere psychische Widerstandskraft stärken?

- Stärkung der psychischen Widerstandskraft/ Resilienz.
- Wo sind meine persönlichen Grenzen und welche Möglichkeiten zum Ausgleich sind für mich geeignet?
- Stress in einer veränderten Welt - Covid und die Auswirkungen (Work-life-balance)
- Achtsamkeit und Entspannungsübungen
- Zeitmanagement

Villach, am 19. April 2021



Mag.^a Margit GIETLER