

Umgang mit Stress

**fRAU
SeIN**

Eine Marke von FRAU IDA



FRAU SEiN - gesund gestärkt durchs Jahr

Wir sind eine Drehscheibe für Frauengesundheit und unterstützen dich mit konkreten Strategien.



Körperlich



Mental



Wirtschaftlich

FRAU SEiN Seminar

Mittwoch, 16.10.2024 18:00 - 20:00

Beitrag:

Kostenlos

Seminarinhalt

Das Seminar behandelt verschiedene Aspekte im Umgang mit Stress. Die Psychologin Mag. Ulrike Urtz beleuchtet die Themen Energieräuber und Stresserkennung, indem sie die Teilnehmer darauf sensibilisiert, wie diese Faktoren das Wohlbefinden beeinflussen.

Ein Schwerpunkt des Seminars liegt auf der Stressverschärfung durch Gedanken und Glaubenssätze, um zu verstehen, wie unsere Denkmuster Stress verstärken können. Thematisiert werden auch das Selbstmanagement inklusive praktischer Anleitungen zur Selbsthilfe, Zeitmanagement und die Entwicklung eines gesunden Selbstbildes.

Über die Referentin



Mag. Ulrike Urtz

Klinische- und Gesundheitspsychologin, Supervisorin

Kostenlose, verbindliche Platzreservierung:

Hier scannen



02822/21340-20
frausein@frau-ida.at
Hauptplatz 16, 3910 Zwettl
www.frau-ida.at/frausein

Diese Veranstaltung wird unterstützt von

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Regionen und Wasserwirtschaft

