

Umgang mit Stress



FRAU SEIN - gesund gestärkt durchs Jahr

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



Körperlich



Mental



Wirtschaftlich

Diese drei Säulen bilden die Basis, damit Frauen ihr wahres Ich leben und ihr volles Potential entfalten können.

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

Veranstaltungen für Gruppen

Buche ein FRAU SEIN Seminar zu körperlicher, mentaler oder wirtschaftlicher Gesundheit für dein Unternehmen, deine Organisation bzw. deinen Verein. Wir organisieren das Seminar entweder bei FRAU IDA oder direkt vor Ort.

Preis auf Anfrage

