

KEEP BALANCE

Online Vortragsprogramm Frühjahr 2022

AKTUELLE VORTRAGSTHEMEN

- | | | |
|----------|--|------------|
| OV
1 | Stress lass nach!
Einführung in das Jacobson-Training. | |
| OV
2 | Home-Office – hybrid?!
Das neue Arbeiten. | |
| OV
3 | Ich bin's mir wert – ich sage „Nein“.
Abgrenzung im Privat- und Berufsleben. | |
| OV
4 | Mit Achtsamkeit und Übung.
Grundlagen für Ihre mentale Gesundheit. | |
| OV
5 | Abschalten, durchatmen, Motivation tanken.
Stressbewältigungs- und Motivationstipps konkret. | |
| OV
6 | 1 Schäfchen, 2 Schäfchen, 3 Schäfchen.
Wenn ich nur (ein)schlafen könnte. | |
| OV
7 | Selbstführung im (Berufs)Alltag.
Sich motivieren und weiterentwickeln. | |
| OV
8 | Negative Gefühle.
Wenn das Häferl übergeht. | |
| OV
9 | Negative Gefühle.
Wenn die Angst uns lähmt. | |
| OV
10 | Vertrauen und Sicherheit.
Wichtige Säulen unserer psychischen Gesundheit. | |
| OV
11 | Besser scheitern.
Vom konstruktiven Umgang mit Fehlern. | |
| OV
12 | „Du verstehst mich net.“
Wie reden wir miteinander? | |
| OV
13 | Lob und Tadel in der Erziehung.
Was lernen Kinder daraus? | |
| OV
14 | Laufbahnentwicklung.
Klarheit für meinen beruflichen Weg gewinnen. | NEU |
| OV
15 | Wenn unsere Eltern älter werden.
Über den Umgang mit Veränderungen. | NEU |
| OV
16 | Liebevoll und konsequent Anregungen und Reflexion zur eigenen Erziehungskompetenz. | NEU |
| OV
17 | Wertschätzungskompetenz.
In Theorie und Praxis für Führungskräfte. | NEU |
| OV
18 | Diversität im Unternehmen.
Grundlagen für Führungskräfte zum Thema Diversität. | NEU |
| OV
19 | Konzentriert geht's wie geschmiert ...
... gäbe es da keine Störungen im Arbeitsalltag. | NEU |
| OV
20 | Time to say „Good-bye“.
Wie wir Abschiede gut bewältigen können. | NEU |

SPEZIALTHEMEN „STRESSTEST CORONA“

- | | |
|---------|---|
| SC
1 | Mit Geduld und Zuversicht durch die Krise.
Grundlagen für das mentale Krisenmanagement. |
| SC
2 | Konflikte und Lagerkoller vorprogrammiert?
Anregungen für Paare und Familien. |
| SC
3 | Arbeiten von zu Hause.
So wird Home Office nicht zur Belastung. |
| SC
4 | Ich, mit mir alleine.
Gefühlen von Isolation und Einsamkeit begegnen. |
| SC
5 | 24/7 - intensive Zeiten für Kinder und Eltern!
So kann es klappen. |
| SC
6 | Geht es Oma und Opa gut?
Sorge um ältere Angehörige und deren Bedeutung. |
| SC
7 | Mit langem Atem durch die Krise.
Einfache Entspannungsübungen für den Alltag. |

SERIE KURZVORTRÄGE

- | | |
|-----|---|
| S 1 | Zwischendurch mal auftanken.
20 Minuten entspannen und Kraft für den Tag gewinnen.
Eine Serie von 3 Aktiv-Vorträgen. |
|-----|---|

UNSER ANGEBOT

- Live Online Vortrag (60 Minuten)
mit Möglichkeit für Fragen
- Preise auf Anfrage



Sie benötigen ein individualisiertes Thema für Ihr Unternehmen? **Wir unterstützen Sie gerne!**

Alle Vorträge werden von **KEEP BALANCE** Expertinnen und Experten aus den Fachbereichen Psychologie, Psychotherapie und Pädagogik geleitet.

KONTAKT

Mag. Martina GENSER-MEDLITSCH
Geschäftsbereichsleitung KEEP BALANCE
0676-87 87 42 300
martina.genser-medlitsch@hilfswerk.at

Weitere Informationen und Referenzkunden auf:
keepbalance.hilfswerk.at