

# 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 mi net.“**  
Wie reden wir miteinander?
- OV 13 **Lob und Tadel in der Erziehung.**  
Was lernen Kinder daraus?
- OV 14 **Laufbahnentwicklung.** **NEU**  
Klarheit für meinen beruflichen Weg gewinnen.
- OV 15 **Wenn unsere Eltern älter werden.** **NEU**  
Über den Umgang mit Veränderungen.
- OV 16 **Liebevoll und konsequent** Anregungen und **NEU**  
Reflexion zur eigenen Erziehungskompetenz.
- OV 17 **Wertschätzungskompetenz.** **NEU**  
In Theorie und Praxis für Führungskräfte.
- OV 18 **Diversität im Unternehmen.** **NEU**  
Grundlagen für Führungskräfte zum Thema Diversität.
- OV 19 **Konzentriert geht's wie geschmiert ...** **NEU**  
... gäbe es da keine Störungen im Arbeitsalltag.
- OV 20 **Time to say „Good-bye“.** **NEU**  
Wie wir Abschiede gut bewältigen können.

### 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](mailto:martina.genser-medlitsch@hilfswerk.at)

Weitere Informationen und Referenzkunden auf:  
[keepbalance.hilfswerk.at](http://keepbalance.hilfswerk.at)