

KEEP BALANCE

Online Vortragsprogramm Herbst 2021



UNSER ANGEBOT

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

Sie benötigen ein individualisiertes Thema?
Wir unterstützen Sie gerne!

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

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 Betreuung.
- SC 7 Mit langem Atem durch die Krise.**
Einfache Entspannungsübungen für den Alltag.

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?

KONTAKT

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

Weitere Informationen und Referenzkunden finden Sie auf [KeepBalance.hilfswerk.at](https://www.KeepBalance.hilfswerk.at)