

KEEP BALANCE

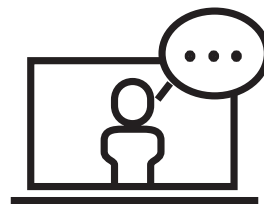
Online Vorträge // Herbst 2020

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.

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.



GUTE HILFE IST UNKOMPLIZIERT.

- Live Online Vortrag mit anschließender Möglichkeit für Fragen (insgesamt 60 Minuten)
- Kontaktieren Sie uns für Ihre Wunschvorträge, wir arrangieren gerne passende Termine mit Ihnen.
- Kosten pro Online Vortrag: € 290,-- exkl. MwSt.

Sie benötigen ein individualisiertes Thema für Ihr Unternehmen oder Ihre Organisation?
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
0676-87 87 42 300
martina.genser-medlitsch@hilfswerk.at

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

KEEP BALANCE ist eine Dienstleistung der
Hilfswerk Personaldienstleistungs-GmbH
Schönbrunner Straße 297-307/4.OG/Top 3, 1120 Wien