

Abstract für „Gesunde Gemeinde“

WORKSHOP
PSYCHISCHE GESUNDHEIT AM ARBEITSPLATZ

Schwerpunkt des Workshops liegt in der praktischen Auseinandersetzung mit der eigenen psychischen Gesundheit.

Aufbauend auf den theoretischen Input wird auf die Bedürfnisse und Wünsche der TeilnehmerInnen eingegangen.

Mögliche vertiefende Inhalte:

- Was macht mich krank, was hält mich gesund?
- Atemübungen
- Phantasiereise
- Burn-out Test
- Bewegungsübungen
- Tipps und Tricks für den Alltag
- Kommunikation
-

Die TeilnehmerInnen werden in der Umsetzung individueller Ansätze zur Erhaltung ihrer psychischen Gesundheit unterstützt.

Dauer: 1,5 Stunden

Referentenqualifikation: ErgotherapeutInnen

Referentenvermittlung: Nadine Lamprecht

Telefon: 0676 / 77 67 087

E-Mail: bildungundforschung.ooe@ergoaustria.at