

Zeit für mich – Abschalten bei Mehrfachbelastung



Alle ÖGK-Veranstaltungen finden unter Einhaltung der zu diesem Zeitpunkt allgemein gültigen bzw. von der ÖGK vorgegebenen Covid-19-Sicherheitsmaßnahmen statt und können, wenn notwendig, auch abgesagt werden.



Cat Box / shutterstock.com

Vortrag zur mentalen Gesundheit in Kematen an der Ybbs mit anschließender Fragenbeantwortung

Referentin: Mag.^a Daniela Reiter, Arbeitspsychologin

- Einfache und alltagstaugliche Methoden, wie man Zeitfenster für sich selbst schafft und neue Kraft schöpft.
- Tipps, Praxisbeispiele und Hilfestellungen für den Umgang mit Mehrfachbelastung.
- Zeitfresser erkennen (inkl. Zeitspartipps).
- Selbstfürsorge – die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen.
- Strategien und Übungen, um besser abschalten zu können.

Begrenzte Teilnehmerzahl! Anmeldung unbedingt erforderlich unter www.gesundheitskasse.at/zeitfuermich oder Tel. +43 5 0766-120154 bzw. per E-Mail an amstetten@oegk.at.

