



Stresskompetenz

Ich kann nicht mehr (Beruf – Freizeit – Familie)

Samstag: 27. September 2025

Veranstaltungsort: Hörsaal 1, Borschkegasse 4A, 1090 Wien

08:00 – 08:30	Kaffee, Registrierung, Begrüßung	
08:30 – 12:15	Inhalte des Workshops	Mag. ^a Nina Huber BSc
12:15 – 13:00	Mittagessen	
13:00 – 17:15	Inhalte des Workshops	Mag. ^a Nina Huber BSc
17:15 – 17:30	Evaluierung und Verabschiedung	

Inhalte Fortbildung/Weiterbildung:

Beschreibung und Ziele

Teilnehmer*innen lernen ihre individuellen Belastungsfaktoren sowie ihre eigenen Ressourcen zu erkennen, zu setzen und gesundheitsfördernde Strategien zur Reduktion von Stress in ihren Alltag zu integrieren.

Weitere Ziele

- Vermittlung von theoretischen Inputs zum Thema Stress, Stresskompetenz, Umgang mit Stress
- Reflexion der persönlichen Work-Life-Balance und Identifikation von Verbesserungspotentialen
- Vermittlung von praxistauglichen Techniken der Stressbewältigung (z.B.: Achtsamkeits-, Atemübungen, Zeitmanagement etc.)
- Erlernen von Strategien, um Belastungen gezielt zu reduzieren und Ressourcen zu stärken

Inhalte des Workshops

1. Einführung: Stress in Theorie und Praxis

- Theoretischer Input zu Stress, Stressentstehung und Stressauswirkung
- Die Rolle von Selbstfürsorge und Resilienz



2. Persönliche Reflexion: Umgang im Alltag

- Analyse der eigenen Lebensbereiche: Zeit- und Energiecheck
- Identifikation von Stressoren, Stressverstärker und Kraftquellen

3. Energiemanagement und Strategien für mehr Balance

- Theoretischer Input – Stresskompetenz
- Coping Strategien
- Effektives Zeit- und Energiemanagement: Tools und Tipps

Methodik

- Theoretische Inputs
- Interaktive Übungen zur Selbstreflexion
- Erfahrungsaustausch

➔ 8 Fortbildungsstunden lt. §111d (1-3) MTD Gesetz

➔ 11 CPD Punkte (RT Austria)

Kursort: Borschkegasse 4A, 1090 Wien

Öffentliche Anreise: U6-Stationen Alser Straße oder Michlbeuern AKH
Straßenbahnlinie 5 und 12 (Station Lazarettgasse)

Gehzeit zum Kursort 5-10 Minuten

Anreise mit dem Auto: Parkmöglichkeiten vor Ort oder in der Tiefgarage
(ev. kostenpflichtig)

www.spins2diagnoses.at

Instagram: spinstodiagnoses

Facebook