



# Stresskompetenz

28. November 2026

Veranstaltungsort: Hörsaal 1, Borschkegasse 4A, 1090 Wien

## Voraussichtlicher Inhalt:

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.  
Weiters wird er Umgang mit schwierigen Patient\*innen besprochen und analysiert.

## 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
2. Persönliche Reflexion: Umgang im Alltag
3. Energiemanagement und Strategien für mehr Balance
4. Umgang mit schwierigen Patient\*innen

**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](http://www.spins2diagnoses.at)

[Instagram: spinstodiagnoses](https://www.instagram.com/spinstodiagnoses/)

[Facebook](https://www.facebook.com/spinstodiagnoses/)