



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 der 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

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

Facebook