

# Stressmanagement in Krisenzeiten

Stress ist ein allgegenwärtiger Begleiter in unserer modernen Gesellschaft. Hinzu kommen (Wirtschafts-/Umwelt-)Krisen, Konflikte, Gesundheits Sorgen, Kriege und unzählige „kleinere“ Herausforderungen. Dies wirkt sich auf unsere physische und psychische Gesundheit in zunehmenden Maß aus. Zu den typischen Auswirkungen zählen u.a. Schlafstörungen, Depressionen, Angstzustände, Erschöpfung, Magen-Darm-Beschwerden, Spannungsschmerzen und Herzkreislaufsysteme. In diesem Seminar erhalten Sie als Basis die theoretischen Grundlagen der Stressentstehung, -auswirkungen und des Stressmanagements. Darauf aufbauend werden Sie durch Selbsterfahrung und Gruppenarbeiten Methoden für Ihr privates sowie berufliches Umfeld erhalten, um die physische/psychische Gesundheit zu unterstützen.

## Ziele

Ziel dieses Seminars ist es, dieses feine Zusammenspiel wahrzunehmen, zu benennen und verstehen zu können, um gesundheitsförderliches Agieren zu ermöglichen. Die Bedeutung der gedanklichen Prozesse steht hierbei im Fokus.

## Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Pädagog\*innen, Psycholog\*innen, Therapeut\*innen, Sozialarbeiter\*innen, Betreuer\*innen und Lebens- und Sozialberater\*innen.

## ReferentIn

### Mag.<sup>a</sup> Ines Sindelar

Klinische Psychologin (Kinder-, Jugend- und Familienpsychologie), Gesundheitspsychologin, zertifizierte Biofeedbacktherapeutin (BÖP), zertifizierte online Beratung (BÖP), seit 2016 in eigener Praxis tätig, zahlreiche Vortragstätigkeiten an diversen Institutionen, langjährige Erfahrung in der Diagnostik, Beratung und Behandlung mit Kindern, Jugendlichen & Erwachsenen in unterschiedlichen Kontexten.

## Facts

### Kosten

€ 300,- inkl. 10% MwSt.

### Anmeldeschluss

25.02.2025

### Ort

pro mente Akademie GmbH  
Seidengasse 20/2  
1070 Wien

### Termine

04.03.2025  
Di, 09:00 - 17:00 Uhr (8 UE)

### Anzahl der Teilnehmerinnen

mind. 8, max. 18 Personen

## Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH  
Seidengasse 20/2, 1070 Wien  
T +43 1 513 15 30 - 113  
[info@promenteakademie.at](mailto:info@promenteakademie.at)  
[www.promenteakademie.at](http://www.promenteakademie.at)