Kraftzentrum Mühlbacher e. U.
Brunning 23
5274 Burgkirchen
Tel: +43/ 664/ 317 12 91
E-Mail: office@kraft-zentrum.at
Web: https://www.kraft-zentrum.at

Wirtschaftskammer Oberösterreich
zH. Doris Fürholzer
Hessenplatz 3
4020 Linz

22.07.25

Angebot für eine 3-teilig Workshopreihe

Mit Druck umgehen – Mentale Gesundheit stärken

Gesamtumfang: 3 Workshops à 120 Minuten (insgesamt 6 Stunden)

Zielgruppe: Lehrlinge

Teilnehmerzahl: 10 bis zu 24 Personen

Ort: Inhouse / Veranstaltungsort nach Wahl

Workshop 1:

Was ist Stress?

- Eustress vs. Distress
- Körperliche & psychologische Stressreaktionen
- Stressmodell nach Lazarus

Workshop 2:

Werkzeuge gegen Druck

- Kognitive Stressbewältigung: Gedanken umstrukturieren
- Körperliche Techniken: Atmung & Achtsamkeit
- Lernorganisation & Zeitmanagement

Workshop 3:

Resilienz stärken

- Was bedeutet Resilienz?
- Eigene Ressourcen und Stärken erkennen
- Rückschläge bewältigen & Fehlerfreundlichkeit
- Entwicklung eines persönlichen Mental-Health-Notfallplans

Leistungen

- Konzeption & Vorbereitung auf den Betrieb angepasst
- Durchführung der gesamten Workshopreihe

- Handouts für die Teilnehmenden
- Teilnahmebestätigung für alle Teilnehmer:innen
- Vorbesprechung & Feedbackgespräch mit dem Auftraggeber

Gesamtpreis: 1.800 € brutto
Anfahrtskosten: inklusive bis 30 km ab Braunau, darüber hinaus 0,50 €/km
Rahmenbedingungen

- Terminvereinbarung nach Absprache
- Gültigkeit des Angebots: 30 Tage
- Durchführung ab mind. 10 Teilnehmenden empfohlen

Ich freue mich über die Möglichkeit, mit der WKO Oberösterreich zusammenzuarbeiten, und stehe für Rückfragen oder ein persönliches Gespräch gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen



Karin Mühlbacher, MSc. BSc.

Psychosoziale Beraterin
Supervisorin
Mediatorin i. A.
Biomedizinische Analytikerin
Staatlich geprüfte Instruktorin in Haltung und Kraft