KRAFTZENTRUM MÜHLBACHER e. U.

Karin Mühlbacher, MSc, BSc · Brunning 23 · 5274 Burgkirchen

office@kraft-zentrum.at | www.kraft-zentrum.at | +43 664 317 12 91

Wirtschaftskammer Oberösterreich
zH. Doris Fürholzer
Hessenplatz 3
4020 Linz

04.11.26

ANGEBOT

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

KRAFTZENTRUM MÜHLBACHER e. U.

Karin Mühlbacher, MSc, BSc · Brunning 23 · 5274 Burgkirchen

office@kraft-zentrum.at | www.kraft-zentrum.at | +43 664 317 12 91

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

Honorar und Rahmenbedingungen

Gesamtpreis: 1.800 € brutto

Anfahrtskosten: inklusive bis 30 km ab Braunau, darüber hinaus 0,50 €/km

- 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