

K U R S



Seminare – Kurse – Schulungen
Mag. Adrian Ogris

Kurstitel: **„just now“**

Zielgruppe: Arbeitssuchende, die durch psychische Belastungen wie:

- Mobbing
- Burnout/Boreout
- Angstzustände/ Panikattacken
- Stress
- sonstige psychische Belastungen

ihren Job verloren haben und wieder ins Berufsleben einsteigen wollen oder Arbeitssuchende, die in der beschäftigungslosen Zeit Ängste oder sonstige psychische Belastungen entwickelt haben

Künstlergasse 11/3
1150 Wien

Tel: 0650 - 95 80 760
Tel: 01 - 890 79 67
Fax: 01 - 890 79 68
E-Mail: office@liga-o.at
Internet: www.liga-o.at

Inhalte:

- Aufarbeitung von psychischen Belastungen
- Informationen über Institutionen, wo bei Bedarf professionelle medizinische, psychologische bzw. psychotherapeutische Hilfe in Anspruch genommen werden kann
- Strategien, um psychisch belastende Situationen im Berufs- und Privatleben besser erkennen und meistern zu können
- Stressmanagement
- Mobbing – Strategien zur Intervention und Prävention
- Burnout- und Boreout – präventive Maßnahmen
- Angstzustände/ Panikattacken– präventive Maßnahmen
- Steigerung des Selbstwertes und Selbstbewusstseins
- Arbeitsmarkt- und Berufsorientierung
- Optimierung der Bewerbungsunterlagen und –strategien
- Einzelcoaching und Bewerbungstraining

Ziele: Steigerung des Selbstwertes und Selbstbewusstseins, Erlernen von Strategien, um psychischen Belastungen im Berufsleben besser standzuhalten

Teilnahmevoraussetzung: keine

Kursdauer: 5 Wochen - 10 Stunden/Woche (9 Std. Gruppe/1 Std. Einzelcoaching)

Kurseintritt: auf Anfrage

Kurszeiten: auf Anfrage

Anzahl der TeilnehmerInnen: mind. 6 - max. 9

Kursort: Künstlergasse 11/3, 1150 Wien

Kurskosten: € 1.200,-- (inkl. 20% USt.)