

Psychologische Sprechstunden

zur Entlastung und Ressourcenstärkung

Einzelberatung für Mitarbeiter*innen



(Mögliche) Beratungsinhalte:

- Diverse Strategien im Umgang mit Stress und Belastungen – sowohl am Arbeitsplatz als auch im privaten Umfeld
- Sorgen/Ängsten und krisenhafte Lebenssituationen
- Überlastung
- Psychosomatik und Gesundheit
- Kommunikation und Konflikte
- Schlafhygiene – Förderung von gesundem Schlaf
- Möglichkeiten der Entspannung (z.B.: Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, div. mentale Techniken)
- Suchtproblematik
- Wunsch nach Lebensstiländerung
- ...

Ich sichere Ihnen Vertraulichkeit zu.

Als Psychologin unterliege ich der Schweigepflicht. Ihr Arbeitgeber erhält keinerlei Informationen zu den Inhalten unseres Gesprächs.

Auf Ihr Kommen freut sich,

MMag.ª Lisa Birkner
Klinische Psychologin
Kultur- und Sozialanthropologin
Arbeitspsychologin i.A.

mail: lisa.birkner@asz.at