ZENTRUM FÜR ARBEITSGESUNDHEIT
UND -SICHERHEIT. DAS ORIGINAL.

Vertrauliche Einzelberatung für Mitarbeiter*innen

Psychologische Sprechstunde
zur Entlastung und Ressourcenstärkung

Wann? & Wo? Für die kommenden Termine siehe bitte Webpage „Gesunde Boku“

Ich sichere Ihnen Vertraulichkeit zu!
Das Beratungsgespräch unterliegt der Schweigepflicht. Der Arbeitgeber erhält keinerlei Informationen, weder darüber wer ein Gespräch wahrnimmt noch zu den Inhalten der Gespräche.

(Mögliche) Beratungsinhalte:

- Diverse Strategien im Umgang mit Stress und Belastungen – sowohl am Arbeitsplatz als auch im privaten Umfeld
- Beratung bei Sorgen/Ängsten, belastenden Lebenssituationen & Krisen
- Psychosomatik und Gesundheit
- Kommunikation und Konflikte
- Schlafhygiene – Förderung von gesundem Schlaf
- Entspannungstechniken (z.B.: Progressive Muskelentspannung nach Jacobson)
- …

Nehmen Sie bitte telefonisch oder per Mail Kontakt mit mir auf!
Ich freue mich auf Sie!

MMag.ª Lisa Birkner
Klinische Psychologin
Arbeits- und Organisationspsychologin
Notfallpsychologin
mail: lisa.birkner@asz.at
tel: 0664/3249368