

Online-Vorträge

Im November 2022 bieten die Österreichische Gesundheitskasse und Partner fünf Online-Vorträge zum diesjährigen Veranstaltungsmotto „Gut fühlen – gesund leben: Gefühle und Emotionen als Stärke der Frau“ an.

Nutzen Sie die Chance, um sich kostenlos über folgende Themen zu informieren und auch persönliche Fragen an die Referentin zu stellen.

Alle Vorträge starten um **19.00 Uhr**

Eine Anmeldung zu den einzelnen Vorträgen ist erforderlich.



Gut fühlen – gesund leben

Gefühle und Emotionen als Stärke der Frau

online



Gesundheit für Sie

Online-Vorträge

November 2022

Donnerstag, 17. November 2022

Gefühle in der Arbeitswelt: Umgang mit Ärger, Kränkung und Konflikten

Mag.^a Bettina Wegleiter

Arbeits-, Organisations- und Wirtschaftspsychologin,
Unternehmens-Coach

Im Berufsalltag erleben wir so manche Konflikte und erfahren nur selten Wertschätzung. Das kann unsere Stimmung und den Selbstwert trüben. Im Vortrag wird aufgezeigt, wie der Umgang mit Emotionen am Arbeitsplatz gelingen kann und welche Anti-Ärger-Strategien helfen, um im Job zufriedener zu sein.

Mittwoch, 23. November 2022

Hormone – Kleine Botenstoffe mit großer Wirkung auf unsere Stimmung und Gefühle

Mag.^a pharm. Yvonne Heckl

Apothekerin

Hormone sind zwar kleine Botenstoffe unseres Körpers, haben jedoch große Wirkung auf unsere Stimmung und Gefühle. Frauen können in allen Altersstufen und Lebenslagen ein Ungleichgewicht im Körper und diverse Gefühlsschwankungen erleben. Hilfsmittel aus der Apotheke können Beschwerden mildern.

Dienstag, 15. November 2022

Gefühle verstehen und leichter durchs Leben gehen

Mag.^a Regina Zöttl-Wögerer

Klinische und Gesundheitspsychologin

Wir alle haben ständig Gefühle und Emotionen. Aber wozu eigentlich? Was verraten sie über unsere Bedürfnisse? Und gibt es „psychologische Tricks“, die den Umgang mit (heftigen) Emotionen leichter machen?

Montag, 21. November 2022

Wie die Liebe gelingt und wie sie in Partnerschaften ein Zuhause findet

Mag.^a Harriet Vrana, MSc

Psychotherapeutin im
Frauengesundheitszentrum FEM

Ein liebevolles Miteinander ist ein zentrales Bedürfnis des Menschen. Doch die Praxis zeigt, wie schwierig es oft im Alltag ist, dies lebendig zu erhalten. Was bedeutet es, jemanden mit Liebe zu begegnen? Wie drückt sich Liebe in einer Partnerschaft aus und welchen Nährboden braucht sie, um zu bleiben?

Montag, 28. November 2022

Zukunft heiter denken: Humor tut der Gesundheit gut

Mag.^a Monika Herbstrith-Lappe

High Performance Coach, Autorin

Humor schafft Distanz, um Unerfreuliches weniger persönlich zu nehmen. Eine positive Haltung auf das Leben wirkt sich auch positiv auf die Gesundheit aus. Spüren Sie die „Macht“ der guten Gefühle und lassen Sie diese auf sich wirken. Damit sind Sie für zukünftige Herausforderungen gut gewappnet.

Anmeldung

Die Teilnahme an den Online-Vorträgen ist **kostenlos**.

Eine **Anmeldung** ist erforderlich unter

www.gesundheitfuersie.at
oder
www.gesundheitskasse.at/events-noe

Danach erhalten Sie den **Teilnahme-Link** per E-Mail.

Im Anschluss an die Vorträge gibt es die Möglichkeit, **Fragen** anonym an die Referentin zu stellen.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Momente für mich:
Kraft tanken und
Akku wieder
aufladen!

Stimmen der Veranstalter

Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK)

„Mentale Gesundheit und innere Stärke gewinnen immer mehr an Bedeutung. Frauen sind heutzutage stark emotional gefordert. ‚Gesundheit für Sie‘ legt deshalb dieses Jahr den Fokus auf psychosoziale Gesundheit.“

Wie kommen wir mit starken Emotionen klar? Welche Ressourcen gibt es, um Gedanken und Gefühle positiv zu beeinflussen? Holen Sie sich jede Menge Tipps und wirkungsvolle Anti-Ärger-Strategien, um mit mehr Leichtigkeit durchs Leben zu gehen. Wohlbefinden und Zufriedenheit sollen langfristig gefördert werden.“

Mag.^a Dr.ⁱⁿ PH Karin Rumpelsberger

Leiterin des Expertisezentrums Gesundheitsförderung, Prävention und Public Health

Land NÖ

„Die Frauengesundheitsmesse ‚Gesundheit für Sie‘ setzt seit Jahren wichtige Impulse, um die Gesundheitsangebote für die Niederösterreicherinnen zu stärken. So auch heuer: Denn die beiden Gesundheitsfaktoren ‚gut fühlen – gesund leben‘ sind zum Aufbau von Resilienz und der inneren Stärke gleichsam wichtig.“

Ulrike Königsberger-Ludwig

NÖ Gesundheitslandesrätin

Ärzttekammer für NÖ

„Zu seinen Gefühlen zu stehen und diese zu zeigen, erfordert Mut. Doch Emotionen auszudrücken, macht Menschen stark, belastbarer und selbstbewusster und verbessert ihre Lebensqualität. In dieser Hinsicht sind Frauen definitiv das starke Geschlecht.“

Dr. Harald Schlögel

Präsident der Ärztekammer für NÖ

AK Niederösterreich

„Emotionalität, Sensibilität und Einfühlungsvermögen sind Eigenschaften die häufig als ‚Schwäche‘ angesehen werden. In den letzten Jahren haben jedoch viele erkannt, dass gerade diese ‚weiblichen‘ Eigenschaften tatsächlich auch die Stärken von Frauen sind.“

Wir freuen uns daher auch heuer wieder als AK Niederösterreich die Veranstaltung zu unterstützen und dem Thema Gefühlen und Emotionen einen Raum zu geben. Gefühle und Emotionen prägen ja nicht nur unser Privat- und Familienleben, sondern sind auch in der Arbeitswelt ein ständiger Begleiter.“

Gerda Schilcher

Vizepräsidentin der AK Niederösterreich

Apothekerkammer NÖ

„Die Apothekerkammer ist gerne Partner von ‚Gesundheit für Sie‘. Jedes Jahr wird ein interessantes frauenspezifisches Thema in den Mittelpunkt gerückt. Wir laden Sie auch heuer wieder ein, an dem einen oder anderen Vortrag teilzunehmen. Auch wir Apothekerinnen sind mit einem Online-Vortrag von Frau Mag. pharm. Yvonne Heckl mit dabei.“

Mag.^a pharm. Elisabeth Biermeier

Vizepräsidentin der Apothekerkammer NÖ

Wirtschaftskammer NÖ

„Wer gesund lebt, fühlt sich auch gut. Das stärkt die eigene Resilienz und hilft im beruflichen Alltag gefestigt zu sein. Die vielfältige Online-Vortragsreihe bietet den niederösterreichischen Unternehmerinnen zahlreiche Tipps und die notwendige Unterstützung, damit dies gelingt.“

KommR Wolfgang Ecker

Präsident der Wirtschaftskammer NÖ

Gefühle und Emotionen verstehen – leichter durchs Leben gehen

Heutzutage fühlt sich das Leben für viele wie eine emotionale Achterbahnfahrt an. Fachleute raten: Um psychisch gesund und mental stark zu bleiben, müssen wir unseren Gefühlen und Emotionen Raum geben.

„Gesundheit für Sie“ widmet sich deshalb in ihrer 19. Ausgabe dem Thema „Gut fühlen – gesund leben: Gefühle und Emotionen als Stärke der Frau“. Die **Online-Veranstaltungsreihe** beschäftigt sich mit der Frage, was **Gefühle über unsere Bedürfnisse** verraten und wie wir am besten mit heftigen Emotionen umgehen. Holen Sie sich außerdem **Anti-Ärger-Strategien** für den Arbeitsplatz und jede Menge **Tipps** für glückliche, liebevolle Partnerschaften.

Auf jeden Fall nicht vergessen: Humor tut Ihrer Gesundheit gut. Lachen ist das wirkungsvollste Stressventil und schafft die Distanz, um Unerfreuliches weniger persönlich zu nehmen.

Wir wünschen Ihnen viele neue Erkenntnisse, um stark zu bleiben.

Die Österreichische Gesundheitskasse und Partner



Medieninhaber: Österreichische Gesundheitskasse,
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien
www.gesundheitskasse.at/impressum
Titelbild: Kerstin Luttenfeldner/carolinesiedler.com
Gestaltung: Irina Hufnagl/iH-design.at
Foto: shutterstock
Hersteller: ÖGK, Hausdruckerei Landesstelle Wien

Kostenlose Broschüren und App!
gesundheitskasse.at/momentefuermich