

## Forum „Positive Energie“

### Austausch, Arbeitspsychologischer Input und Unterstützungsangebote

---

Das Jahr 2020 hat gezeigt: Wir sind ziemlich gut in Sachen Krisenbewältigung. Doch wir sehen nach fast einem Jahr Pandemie auch, dass vieles extra Energie kostet. Und manchmal kann die nebelige Zukunftsperspektive ganz schön zäh werden. In diesem Forum wollen wir uns über Unterstützungsbedarf, Lösungsmöglichkeiten, und Ideen für kleine Erleichterungen austauschen.

## Nutzen

---

- „Auffrischungsimpfung“ fürs psychische Immunsystem
- Austausch über aktuelle Situation
- Best Practice für Umgang mit Pandemie-Belastungen
- Zugriff aufs arbeitspsychologische Unterstützungsangebot

## Inhalte

---

1. Input: Resilienz – das psychische Immunsystem
  - Online Abfrage: aktuelle Herausforderungen
  - Diskussion:
    - Aktuelle Belastungen
    - gelungene Bewältigung
    - innovative Ideen
2. Input: Energiemanagement
  - Ausdauer für Dauerbelastungen
  - Physischer und psychischer Ausgleich im Home-Office
  - Umgang mit ungewisser Perspektive
  - Online Abfrage: Energie im Team
  - Diskussion:
    - Coronamüde? Was hilft.
    - Gelungene virtuelle Kommunikation
    - Erfolgserlebnisse
3. Input: Arbeitspsychologisches Unterstützungsangebot
  - Gruppen-Supervisionen
  - Moderierte Team Jour-Fixes
  - Einzelberatungen
  - Diskussion:
    - Bedarf an zusätzlicher Unterstützung?
    - Fragen an die Arbeitspsychologie

## Organisation

---

- Dauer: 1,5 Std., via MS Teams
- Anmeldung: [arbeitspsychologie@health-consult.at](mailto:arbeitspsychologie@health-consult.at)