

## *Tun, was wir können*

### *Reflexionsrunden für Austausch und Selbst-Stärkung*

Erst Pandemie, dann Krieg in Europa: Wen belastet das nicht? Die Reflexionsrunde bietet einen strukturierten, geschützten Rahmen, um Sorgen und Erfahrungen auszutauschen. Mit Unterstützung einer Psychologin werden Möglichkeiten gefunden, Belastung zu reduzieren und eigene Handlungsmöglichkeiten zu stärken.

#### **Nutzen**

- Entlastung durch Teilen von Belastungen der aktuellen Situation
- Selbst-Stärkung durch bewussten Umgang mit Angst, Sorge oder Hilflosigkeit
- Handlungsmöglichkeiten statt Hilflosigkeit

#### **Ablauf & mögliche Inhalte**

- Vereinbarung des geschützten Rahmens: Was hier gesprochen wird, bleibt hier
- Sammlung aktueller Themen
- Austausch und psychologischer Input zu jenen Themen wie
  - Sorge um Menschen, die man kennt
  - Angst vor Kriegsfolgen
  - Hilflosigkeit
  - Energiemangel
- Je nach Bedarf: konkrete psychologische Werkzeuge zum
  - Umgang mit Angst und Ungewissheit
  - Entspannung in angespannten Situationen
  - Persönliches Energiemanagement
  - Handlungsmöglichkeiten

#### **Organisation**

- Moderierte Online-Diskussion 1,5 Stunden via MS Teams
- wöchentliche Termine – offen für einmalige oder mehrmalige Teilnahme
- bis zu 15 MitarbeiterInnen
- Moderatorin: Arbeitspsychologin von Health Consult

#### **Kontakt**

arbeitspsychologie@health-consult.at

+ 43-1-795 80-8080

[www.health-consult.at](http://www.health-consult.at)