



## Umgang mit Ängsten Was kann helfen?

### Workshop/Referat zum Thema Ängste

Ängste und Emotionen sind tief in unserem Alltag verwurzelt und beeinflussen unsere Psyche massgeblich.

Dieser Workshop vermittelt ein klares Verständnis dafür, was Ängste sind und wie sie entstehen, sowie die Rolle von Emotionen in diesem Prozess. Wir erkunden, wie tägliche Ereignisse unsere psychische Gesundheit beeinflussen können.

Teilnehmende lernen, wie man effektiv mit Ängsten umgeht und entwickeln Strategien, um diese zu bewältigen. Der Fokus liegt darauf, das persönliche Wohlbefinden im Berufsleben zu verbessern und Resilienz gegenüber stressbedingten Herausforderungen zu stärken.

#### Inhalte:

- Ängste verstehen
- Emotionale Einflüsse erkennen
- Bewältigungsstrategien

### Die Zielsetzungen

- Ängste effektiv verstehen
- Emotionale Einflüsse erkennen
- Praktische Bewältigungsmethoden
- Resilienz im Berufsleben stärken

### Die Zielgruppe

- Sämtliche Mitarbeitende eines Unternehmens

### Die Kursleitung

- Dieter Studer  
Psychologe FSP