



Marte Meo austria

Patricia Eisner
Asita Monshi-Mitteregger
Nina Zohmann

Kaiser-Ebersdorfer Straße 46, 1110 Wien

www.marte-meo.at

„Fit im Berufsalltag durch Positive Psychologie“

Inhalte des Webinars:

- Mein Wohlbefinden stärken trotz beruflicher Herausforderungen
- Mein Stress – und mein Stressmanagement
- Dankbarkeit, Freude und Positive Emotionen – seelisches „Superfood“
- Für etwas brennen, aber nicht ausbrennen: kurzer Blick in die Burn Out Prophylaxe



Mag.ª Agnes Schwarzenberger-Berthold

Unsere Frage an Sie:

Warum ist für dich dieses Thema so wichtig?

Marte Meo austria

www.marte-meo.at
office@marte-meo.at



Marte Meo austria

Patricia Eisner
Asita Monshi-Mitteregger
Nina Zohmann

Kaiser-Ebersdorfer Straße 46, 1110 Wien

www.marte-meo.at

„Jahrelang habe ich Menschen beobachtet, die immer nur von Wochenende zu Wochenende, von Urlaub zu Urlaub „leben“, während die Arbeitszeit immer eine „Muss“- Zeit war. Für mich war klar: das kann es nicht sein, es muss doch auch möglich sein, von Montag bis Freitag glücklich zu sein! Über mein zweites Standbein, der Supervision und Mediation kam ich in Berührung mit der Positiven Psychologie und das war der Schlüssel – mein persönlicher Schlüssel zu einer positiven Haltung, die konstruktiv ist und mich immer wieder aufs Neue mit guter Energie auflädt.

Mittlerweile gibt es Positive Psychologie auch als Programm in der Schule und in elementaren Bildungseinrichtungen – und da treffen sich meine beiden Leidenschaften: Elementarpädagogik und Bildungswissenschaft und Coaching. Die Positive Psychologie hat mein Leben bereichert und das möchte ich gerne weitergeben, denn für mich ist es ein Beitrag zu ein bisschen mehr Frieden und Zu-FRIEDEN-heit für jede/jeden Einzelne/n und somit auch in der Welt. „

Marte Meo austria

www.marte-meo.at
office@marte-meo.at