

# Leistungsspektrum



Hier finden Sie einen Überblick über die Arbeitsfelder und welche Methoden für Ihr Anliegen passend sein können. Dies soll lediglich als Anregung dienen.  
 Kontakt: Selena Grundner 0650 8 09 52 26

| Thema  | Methodenkatalog                 |                |                     |   |                                |                   |                         |
|--|---------------------------------|----------------|---------------------|---|--------------------------------|-------------------|-------------------------|
|  | psycholog. Beratung<br>i.A.u.S. | Mentaltraining | Frauenkraft-Treffen | Selbstmanagement -<br>Achtsamkeitsübungen | Achtsamkeitstraining<br>Nature | Work-Life-Balance | Delfin<br>Fokustraining |
| Entspannungsförderung,<br>Stressbewältigung                                | •                               | •              | •                   | •   | •                              | •                 | •                       |
| Zielfindung/ Zielerreichung  | •                               | •              | (•)                 | (•)                                       | (•)                            | (•)               | (•)                     |
| Übungen zur Förderung von positivem,<br>konstruktivem Denken               | •                               | •              | •                   | •   | •                              | •                 |                         |
| Konfliktmanagement   | •                               | •              |                     | •   |                                | •                 |                         |
| Strategien zur Steigerung der<br>Selbstsicherheit u. Selbstbildoptimierung | •                               | •              |                     | •   | •                              | •                 | •                       |
| wertschätzende Kommunikation<br>(er)leben                                  | •                               | •              |                     |   |                                |                   |                         |
| Strategien: Umgang mit<br>psychosomatischen Beschwerden                    | •                               |                |                     |   |                                |                   |                         |
| Strategien zum adäquaten Umgang mit<br>Gefühlen                            | •                               |                |                     | (•)                                       | (•)                            | (•)               |                         |
| Vorbereitung auf die Matura, wichtige<br>Reden,...                         | •                               | •              |                     |   |                                |                   |                         |
| Motivations-/ Leistungssteigerung  | •                               | •              | (•)                 | (•)                                       | (•)                            | •                 | •                       |
| Steigerung des Wohlbefindens;<br>energiegeladener fühlen                   | •                               | •              | •                   | (•)                                       | •                              |                   |                         |
| Verletzungsverarbeitung,<br>Schmerzkontrolle                               |                                 | •              |                     |   |                                |                   |                         |
| Konzentrationsfähigkeit steigern   | •                               | •              |                     | •   |                                |                   | •                       |