

**Workshop zum Thema Stressmanagement:**

**„Einen kühlen Kopf bewahren, wenn der Hut brennt“**

**Termin:** 10.12.2025; 9:00 bis 16:30Uhr

**Ort:** Salzburg

**Teilnahmegebühr:** € 195 (exkl. 10% MwSt)

**Workshopleiter:** Harald Wolfesberger, BSc MSc

**Inhalt:** Stressmanagement in Akutsituationen

**Einen kühlen Kopf bewahren, wenn der Hut brennt“**

**Stressmanagement in Akutsituationen**

**Inhalte des Workshops:**

Der Herzschlag wird schneller, Hitze steigt ins Gesicht, die psychische Anspannung steigt: Jede\_r kennt akute Stresssituationen. Notfälle, Prüfungen, Präsentationen, Konflikte, Krisen, ... können unseren sprichwörtlichen Hut zum Brennen bringen. Doch wie kann es in solchen Situationen gelingen, trotzdem einen kühlen Kopf zu bewahren? Welche Methoden gibt es, um das Steuer des eigenen Verhaltens in der Hand zu behalten?

**Und wie können wir diese Methoden auch für unsere Klient\_innen einsetzbar machen?**



In diesem Workshop versuchen wir zwei Fliegen mit einer Klappe zu schlagen: Einerseits sollen die eigenen Handlungsmöglichkeiten in Stresssituationen erweitert werden, um selbst in brenzligen Situationen Ruhe bewahren zu können. Andererseits diskutieren wir Möglichkeiten des Praxistransfers, um das Gelernte auch unseren Klient\_innen für Stresssituationen zur Verfügung zu stellen.

## Ziele des Workshops:



Die Teilnehmenden...

... erhalten Einblicke in Erkenntnisse der **Stressforschung**.

... setzen sich mit dem eigenen Erleben und Verhalten in akuten Stresssituationen auseinander.

... entwickeln persönliche **Strategien** zur **akuten Stressregulation**.

... beschäftigen sich mit der Frage, wie das Gelernte **im privaten und beruflichen Alltag (!Klient\_innen) Anwendung** finden kann.

## Methoden des Workshops:

- Selbstreflexion
- Austausch in kleinen Gruppen und im Plenum
- Übungen und Fallbeispiele
- Theoretischer Input (orientiert an den Bedürfnissen der Teilnehmenden)

## Workshopleiter:

Harald Wolfesberger, BSc MSc

Trainer und Coach im Bereich der Team-, Organisations- und Personalentwicklung (<https://www.top-entwicklung.at>);  
Psychosoziale Fachkraft in der Krisenintervention und Stressverarbeitung des Roten Kreuzes, Referent im Bereich der Gewaltprävention und Konfliktintervention im Friedensbüro, Lektor an der Universität Salzburg

## Termin/Ort:

10. Dezember 2025; von 9:00 -16:30 Uhr (=8 Ausbildungseinheiten)  
5020 Salzburg (der genau Kursort wird bei Anmeldung bekannt gegeben)

## Anmeldeschluss: 12. November 2025

## Preis:

Die Teilnahmegebühr beträgt € 195 (exkl. 10% MwSt.);  
Mitgliedsgesellschaften der Pro Mente Austria erhalten eine Ermäßigung von 10%.

**Detaillierte Informationen und Anmeldung** unter [fortbildung@promentesalzburg.at](mailto:fortbildung@promentesalzburg.at); Tel: 0699/14511718; Mag.<sup>a</sup> Elisabeth Gruber.

**Nach Begutachtung durch den BÖP (Berufsverband Österreichischer Psycholog\_innen) wird dieser Workshop als Fort- und Weiterbildungsveranstaltung gemäß Psychologengesetz 2013 mit 8 Fortbildungseinheiten anerkannt.**

Es gelten die AGBs für Seminare, Lehrgänge, Workshops nachzulesen auf [www.promentesalzburg.at](http://www.promentesalzburg.at)

Hier geht's zu allen unseren aktuellen Bildungsveranstaltungen:  
<https://www.promentesalzburg.at/fortbildungen>