



Klaudia Brandstätter MSc

Arbeits-, Klinische- und
Gesundheitspsychologin



Was bedeutet „arbeiten und gesund bleiben“?

- › Psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen
- › Ausgewogene Work-Life Balance
- › Gesundheitliche Warnsignale erkennen und handeln
- › Selbstbestimmtheit, Kompetenz und Flow-Erleben
- › Bewusstsein eigener Stärken, Schwächen und Grenzen
- › Erfolgreiche Stressbewältigung

Durch effiziente, lösungs- sowie ressourcenorientierte Arbeitsweise, reicht mein Angebot von der konkreten Problemanalyse im Einzelsetting bis hin zu Interventionen in der betrieblichen Gesundheitsförderung. Mit Hilfe der positiven Psychologie und unter Berücksichtigung der individuellen Stärken, sollen sowohl die Bedürfnisse von Arbeitnehmern als auch jene von Arbeitgebern erfasst und vielschichtig aufgearbeitet werden.

*arbeiten und
gesund bleiben*

PERSONEN



- › Unterstützung bei Problemen am Arbeitsplatz
- › Arbeitsbewältigungs – Coaching
- › Berufsberatung und Berufsorientierung
- › Coaching bei Veränderungsprozessen
- › Klinisch-Psychologische Behandlung
- › Gesundheitsförderung, Burnoutprävention
- › Unterstützung bei Erschöpfungszuständen

GRUPPEN



- › Vorträge, Seminare und Workshops
- › Teambuilding
- › Psychosoziales Gruppentraining mit Fokus auf psychische Widerstandsfähigkeit, Selbstwert, Soziale Kompetenz, Stressbewältigung, Burnoutprävention und Psychosomatik

→ Gruppentermine finden Sie auf meiner Website

UNTERNEHMEN



- › Evaluierung der psychischen Belastungen
- › Betriebliche Gesundheitsförderung
- › Personal- und Führungskräfteentwicklung
- › Generationengerechte Arbeitsgestaltung
- › Wiedereingliederungsmanagement
- › Gesundheitsförderung bei Schichtarbeit
- › Vorträge, Workshops und Gruppentraining

www.fitimberuf.at

T 0676 / 59 58 477 | M info@fitimberuf.at