

ÖGK und Partner laden zur 19. „Gesundheit für Sie“ Online-Vorträge zur Frauengesundheit

Gerade in der heutigen Zeit ist es wichtig mit seinen Emotionen im Einklang zu sein. Eine große Gefühlsbandbreite ist daher eine Stärke und wertvolle Kompetenz. Denn Gefühle und Emotionen prägen sowohl Privat- und Familienleben als auch den Berufsalltag.

„Gesundheit für Sie“ widmet sich heuer diesem aktuellen Thema. Die beliebte Veranstaltung für Frauengesundheit, initiiert von der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) und Partnern, bietet von 15. bis 28. November 2022 vielfältige Online-Vorträge.

Psychosoziale Gesundheit im Fokus

„Gut fühlen – gesund leben. Gefühle und Emotionen als Stärke der Frau“ lautet das Motto der diesjährigen „Gesundheit für Sie“. Neben allgemeinen Infos zur komplexen Gefühlswelt erfährt man, welche Bedürfnisse dahinterstecken und welche Möglichkeiten es gibt, gut mit heftigen Emotionen umzugehen.

Außerdem stehen weitere spannende Themen im Fokus: Wie gelingt der Umgang mit Konflikten und Kränkung im Berufsalltag und welche Anti-Ärger-Strategien helfen am besten? Welchen Nährboden braucht es für die Liebe in Paarbeziehungen und was bedeutet es, zu lieben und geliebt zu werden?

Und nicht zuletzt kommen zwei große „H“s zur Sprache: Einerseits Hormone, die als Botenstoffe des Körpers eine große Wirkung auf Stimmung und Gefühle haben. Andererseits der Humor, der in keiner Lebenslage fehlen sollte. Denn eine positive Haltung auf das Leben wirkt sich auch positiv auf die Gesundheit aus!

Gesundheitspartner und Mitveranstalter sind: Ärzte-, Apotheker-, Arbeiter- und Wirtschaftskammer Niederösterreich, Österreichischer Gewerkschaftsbund Niederösterreich und das Land Niederösterreich.

Alle Details zum Programm gibt es unter www.gesundheitskasse.at/events-noe oder www.gesundheitfuersie.at. Eine Anmeldung ist online erforderlich. Die Teilnahme ist kostenlos. Natürlich sind auch Männer herzlich eingeladen.

„Gesundheit für Sie“ – Online-Vorträge (Beginn 19.00 Uhr):

- Dienstag, 15.11.2022:
„**Gefühle verstehen und leichter durchs Leben gehen**“ mit Mag.^a Regina Zöttl-Wögerer, Klinische und Gesundheitspsychologin
- Donnerstag, 17.11.2022:
„**Gefühle in der Arbeitswelt: Umgang mit Ärger, Kränkung und Konflikten**“ mit Mag.^a Bettina Wegleiter, Arbeits-, Organisations- und Wirtschaftspsychologin, Unternehmens-Coach
- Montag, 21.11.2022:
„**Wie die Liebe gelingt und wie sie in Paarbeziehungen ein Zuhause findet**“ mit Mag.^a Harriet Vrana MSc, Psychotherapeutin im Frauengesundheitszentrum FEM
- Mittwoch, 23.11.2022:
„**Hormone – Kleine Botenstoffe mit großer Wirkung auf unsere Stimmung und Gefühle**“ mit Mag.^a pharm. Yvonne Heckl, Apothekerin
- Montag, 28.11.2022
„**Zukunft heiter denken: Humor tut der Gesundheit gut**“ mit Mag.^a Monika Herbstrith-Lappe, High Performance Coach, Autorin

Rückfragehinweis:

Österreichische Gesundheitskasse

Mag.^a Marie-Theres Egyed

presse@oegk.at

www.gesundheitskasse.at