

Sehr geehrte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

Als Ihre zuständigen Arbeitspsychologinnen möchten wir uns gerne vorstellen:

Wir sind ausgebildete Arbeits- und Organisationspsychologinnen, sowie Klinische Psychologinnen und Gesundheitspsychologinnen mit langjähriger Berufserfahrung. Unsere Aufgabe ist es Mitarbeiter*innen und Führungskräfte mental zu stärken und Belastungen entgegenzuwirken, damit sie sich an ihrem Arbeitsplatz wohlfühlen.

Salzburg Stadt, Flachgau und Tennengau



Mag.ª Romana-Stefanie Gaisreiter

Tel.: 0662/887588-92

Email: gaisreiter@amd-sbg.at

Pongau, Pinzgau, Lungau



Mag.ª Paula Garneyer

Tel.: 0662/887588-27

Email: garneyer@amd-sbg.at

Unser Angebot umfasst u.a.:

- ▶ Arbeitspsychologische Einzelberatung:
 - Persönliche, vertrauliche und lösungsorientierte Einzelberatung
- ▶ Vorträge, Schulungen und Workshops zu arbeitspsychologischen Themen wie z.B.
 - Individuelle Stressbewältigung und Überforderung
 - Umgang mit beruflichen oder privaten Ängsten und Sorgen
 - Resilienz und Aktivierung eigener Ressourcen
 - belastende Situationen mit Schüler*innen/Eltern
 - Zeitmanagement und Selbstorganisation
 - Konfliktsituationen mit Kolleg*innen oder Vorgesetzten
 - Entspannungs- und Achtsamkeitsmethoden
 - Suchtproblematiken, schlechter Schlaf, Umgang mit Veränderungen etc.
- ▶ Feststellung von arbeitsbedingten psychischen Belastungen und Erarbeitung von Vorschlägen zur Verbesserung der Arbeitsbedingungen

**Gerne stehen wir für Ihre Anliegen zur Verfügung!
Damit wir uns für Sie ausreichend Zeit nehmen können,
ersuchen wir um Anmeldung per Mail oder Telefon!**

**Gesund und
sicher arbeiten.**

