

J4048 Hilfestellung bei psychischen Belastungen

Beginn	Donnerstag, 16.10.2025, 18:30 - 20:30 Uhr
Kursgebühr	Kostenlos, mit Anmeldung.
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Katrin Pletschacher
Kursort	vhs-Seminarzentrum 38 Traunstein, Stadtplatz 38, 83278 Traunstein

Psychische Belastungen betreffen uns alle – ob im Alltag, Beruf oder durch persönliche Krisen. In diesem Vortrag beleuchten wir, was psychische Belastungen sind, wie sie entstehen und wann sie in Erkrankungen übergehen können. Wir werfen einen Blick ins Gehirn, erklären die Rolle der Neuroplastizität und zeigen, wie Veränderung möglich ist. Eine praxistaugliche „Werkzeugkiste“ sowie spezielle Übungen zeigen konkrete Strategien zur Selbsthilfe auf. Zudem stellen wir wichtige Anlaufstellen für professionelle Unterstützung vor. Ziel ist es, Verständnis zu fördern, Entlastung zu schaffen und Mut zu machen, aktiv für die eigene seelische Gesundheit zu sorgen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
16.10.2025	18:30 - 20:30 Uhr	vhs-Seminarzentrum 38 Traunstein, 1. OG, Raum 106 EDV

[zur Kursdetail-Seite](#)