



# VETAK-WEBINAR:

## PSYCHOLOGISCHE STRATEGIEN ZUR VERBESSERUNG DER MENTALEN GESUNDHEIT

mit Gesundheitspsychologin Univ.-Prof. Dr. Birgit U. Stetina

# WEBINAR: PSYCHOLOGISCHE STRATEGIEN ZUR VERBESSERUNG DER MENTALEN GESUNDHEIT

## ÜBERBLICK UND NUTZEN

Anlässlich des **World Mental Health Day 2022** wird in diesem Webinar die Verbesserung der mentalen Gesundheit von Tierärzt\*innen in den Fokus gestellt.

Mindfulness, Meditation, Emotionstraining, Work-Life-Balance, Wellbeing, etc. – die Liste der Schlagwörter zum Thema mentale Gesundheit ist lang, vermutlich gar nicht in seiner Gesamtheit zu erfassen. In diesem Dschungel an neuen und teilweise gar nicht so neuen Techniken und Ideen, einen richtigen Ansatz für sich selbst zu finden, benötigt zeitliche Ressourcen und eigentlich auch evidenzbasiertes Fachwissen. Die Tätigkeit in der tierärztlichen Praxis bietet häufig wenig zeitlichen Freiraum, um sich selbst auf die Suche im „Psycho-Dschungel“ zu machen. Aus diesem Grund haben wir aus unseren wissenschaftlichen Erkenntnissen versucht abzuleiten, welche Strategien für Ihren Alltag passen könnten.

Mit besonderem Schwerpunkt auf (Self-)Compassion, bekommen Sie eine Kombination aus Impulsreferat und praktischen Strategien, die Sie in Ihrem Alltag testen und dann integrieren können, um Ihr Wohlbefinden auch in stürmischen Zeiten aufrecht zu erhalten und vielleicht sogar zu steigern.

Gerne laden wir Sie herzlich ein, uns vorab Fragen zu übermitteln – bitte schicken Sie diese an:

[silvia.gromen@tieraerztekammer.at](mailto:silvia.gromen@tieraerztekammer.at)

## ZU DEN REFERENTINNEN

**UNIV.-PROF. DR. BIRGIT URSULA STETINA** ist Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin und Forensische Psychologin. Nach ihrem Diplomstudium und naturwissenschaftlichen Doktorat im Fach Psychologie in Wien war sie einige Jahre an der Fakultät für Psychologie der Universität Wien tätig; unter anderem als organisierte Leiterin der Lehr- und Forschungspraxis des Lehrstuhls für Klinische Psychologie. Ihre weitere Karriere führten die Forscherin und Vortragende an die bekannte US-amerikanische Webster University mit zahlreichen weiteren Lehraufträgen in Wien und auch Leiden (NL). Aktuell ist sie für den Fachbereich Klinische Psychologie zuständig und leitet die psychologische Universitätsambulanz der psychologischen Fakultät der SFU Wien.

Schwerpunkt der Lehre: Klinische Psychologie und Gesundheitspsychologie, Klinische Begutachtung und Diagnostik, Klinische Interventionen und Paradigmen.

**CHRISTINE KROUZECKY, MMSc.** ist Klinische und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin und Koordinatorin der Abteilung für Mensch-Tier-Beziehungen an der psychologischen Universitätsambulanz der Sigmund-Freud-Privatuniversität.

## DETAILS

### WEBINARTERMIN

Datum: 10.10.2022

Uhrzeit: 13:00-14:30 Uhr

### INVESTITION

Gratis

### BILDUNGSSTUNDEN

1,0 Bildungsstunde E-Learning

### ANSPRECHPARTNERIN

Mag. Fiona Slapota

[fiona.slapota@tieraerzteverlag.at](mailto:fiona.slapota@tieraerzteverlag.at)

+43 1 512 30 78 43



© Sigmund Freud PrivatUniversität

Univ.-Prof. Dr.  
Birgit Ursula Stetina



Foto: beigestellt

Christine Krouzecky,  
MMSc.