



# Open Lecture

## Mental Health First Aid & Biographiearbeit

Vortragende: Mag.<sup>a</sup> Sabine Schuh, BA MA

**Mental Health in Familie, Beruf und Studium. Wie erkennst, entwickelst und erhältst du deine Resilienz? Wie aktivierst du deine Ressourcen in Zeiten von Mehrfachbelastungen?**

Arbeits-, Organisations- und Wirtschaftspsychologin Mag.<sup>a</sup> Sabine Schuh, BA MA geht genau auf diese Fragen im Rahmen ihrer Open Lecture „Mental Health First Aid & Biographiearbeit - Ressourcen- und Stärkenförderung in Zeiten von Mehrfachbelastungen“ ein. Im Mittelpunkt steht dabei die Bedeutung der Förderung mentaler Gesundheit. Darüber hinaus setzt du dich mit der Förderung von Ressourcen und Stärken in der Open Lecture auseinander, insbesondere vor dem Hintergrund sich verändernder Lebenswelten in Zeiten der Digitalisierung. Hierbei gibt sie dir Einblicke in Strategien zur Selbstorganisation und Stärkenfindung in Lebensabschnitten, in denen es scheint, als würden deine Ressourcen und Stärken schwinden.

**Wann?** Mittwoch, 20.03.2024, 18:30 Uhr

**Wo?** Online via MS Teams über diesen [Teilnahme-Link](#)

**Wie?** [Hier geht es zur Anmeldung...](#)

Wir freuen uns auf deine Teilnahme!