

MENTAL MOMENTS

IM FOKUS: PSYCHOLOGISCHE SICHERHEIT & SYSTEMISCHE STRESSBEWÄLTIGUNG

12. und 14. Oktober 2026 - jeweils 14 Uhr

kostenlose Online Sessions

mit Katharina Thurner-Altemeier und Petra Rüde



Für ein erfolgreiches und entspanntes Miteinander im beruflichen Alltag



Session 1:

Psychologische Sicherheit

Eine Kultur schaffen, in der
Menschen sich einbringen und
gemeinsam wachsen

12.10.2026 um 14.00 Uhr



Session 2:

Systemische Stressbewältigung

Stress ganzheitlich verstehen und
nachhaltige Strategien entwickeln

14.10.2026 um 14.00 Uhr



kostenfreie Anmeldung hier oder auf
www.katharinaaltemeier.de/mentalmoments

