



Spins to diagnoses

Stresskompetenz und Selbstfürsorge im Alltag

28. Nov. 2026

Veranstaltungsort: Hörsaal 1, Borschkegasse 4A, 1090 Wien

SAMSTAG: 28. Nov. 2026

08:30 – 09:00 Uhr	Registrierung, Kaffee und Begrüßung	
09:00 – 10:00 Uhr	Stress, verstehen und eigenes Stresserleben wahrnehmen	Mag. Nina Huber, BSc
10:00 – 10:15 Uhr	Diskussion	
10:15 – 10:45 Uhr	Rollen und Erwartungen	Mag. Nina Huber, BSc
10:45 – 11:45 Uhr	Schwierige Patient*innen als Stressor	
11:45 – 12:15 Uhr	Strategien für mehr Balance im Leben – Theorie und Überblick	
12:15 – 13:00 Uhr	Mittagessen	
13:00 – 14:30 Uhr	Die Macht der eigenen Gedanken – Innere Muster durchbrechen	Mag. Nina Huber, BSc
14:30 – 14:45 Uhr	Diskussion	
14:45 – 15:45 Uhr	Anforderungen aktiv angehen – Ressourcenmanagement	Mag. Nina Huber, BSc
15:45 – 16:30 Uhr	Energiequellen und achtsamer Umgang mit sich selbst	
16:30 – 16:45 Uhr	Diskussion	
16:45 – 17:15 Uhr	Persönliche Strategien entwickeln	Mag. Nina Huber, BSc

www.spinstodiagnoses.at

[Instagram: spinstodiagnoses](#)

[Facebook](#)

