

Programm

Zeit der Veränderung – Psychologie hilft
Samstag, 22. Oktober 2022
Wiener Rathaus

Moderation
Dr.ⁱⁿ Jasmin Dolati

10:00 – 10:15

Begrüßung

10:20 – 10:45

Vortrag: „Vom Aufschieben zum Fertigwerden“

Mag.^a Christina Maria Beran
Vize-Präsidentin des BÖP

10:50 – 11:05

Übung „Zuversicht als
(Körper)haltung“

Mag.^a Christina Maria Beran
Vize-Präsidentin des BÖP

11:10 – 11:35

Vortrag: „Resilienz als Wunderwerk für den
Alltag?“

Mag. Georg Hafner, MA

11:40 – 12:05

Vortrag: „Long COVID – wenn das Leben
plötzlich auf dem Kopf steht“

Mag.^a Doris Wolf

12:10 – 12:40

Eröffnung

12:45 – 13:00

BÖP-JournalistInnenpreis

Ao. Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Beate Wimmer-Puchinger
Präsidentin des BÖP

13:05 – 13:30

Vortrag: „Kindheit und Jugend in Zeiten der
Pandemie – Gesund aus der Krise“

Ao. Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Beate Wimmer-Puchinger
Präsidentin des BÖP

13:35 – 13:50

Übung „Aktiv in den Nachmittag“

Mag. Georg Hafner, MA

13:55 – 14:20

Vortrag: „Ständig online - wenn Konsum zur
Sucht wird“

Anna Krenn, MSc

14:25 – 14:50

Vortrag: „Schlaf als Lebenselixier –
die Notwendigkeit erholsamer Nachtruhe für
unsere psychische Gesundheit“

Ass.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Kerstin Hödlmoser, PhD

14:55 – 15:10

Übung „Mindset-Ready, Mindset-Steady,
Mindset-Go“

Mag. Georg Hafner, MA

15:15 – 15:40

Vortrag: „Schöne neue Arbeitswelt“

Mag.^a Johanna Klösch

15:45 – 16:00

Verabschiedung