

# Programm

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

Moderation  
Dr.<sup>in</sup> Jasmin Dolati

**10:00 – 10:15**

Begrüßung

**10:20 – 10:45**

Vortrag: „Vom Aufschieben zum Fertigwerden“

Mag.<sup>a</sup> Christina Maria Beran  
Vize-Präsidentin des BÖP

**10:50 – 11:05**

Übung „Zuversicht als  
(Körper)haltung“

Mag.<sup>a</sup> 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.<sup>a</sup> Doris Wolf

**12:10 – 12:40**

Eröffnung

**12:45 – 13:00**

BÖP-JournalistInnenpreis

Ao. Univ.-Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> 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.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> 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.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> 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.<sup>a</sup> Johanna Klösch

**15:45 – 16:00**

Verabschiedung