



© privat

Unternehmen aufbauen

## Psychologin, Beraterin und Coach in einem

Franziska Schmidt, Work-Life-Academy

Franziska Schmidt hilft den Kunden ihrer Work-Life-Academy, mit Stress und Belastungen besser umgehen zu können. Kraft finden, Gelassenheit üben und Glück erleben. Nach diesem Motto arbeite ich als Psychologin, Beraterin und Coach, um Menschen im Umgang mit Stress und Belastungen zu helfen und die persönliche Resilienz weiterzuentwickeln. Mein Schwerpunkt liegt dabei auf der präventiven Arbeit, also der Vorbeugung von stressbedingten psychischen Erkrankungen und den damit verbundenen Konsequenzen.

"Wie gut unser „Immunsystem der Seele“ funktioniert, zeigt sich immer dann, wenn uns Schicksalsschläge treffen oder sich Krisen anbahnen."

In meinen Stressmanagement- und Resilienzcoachings zeige ich, wie man trotz der Belastung handlungsfähig bleibt, Veränderungsprozesse meistert und innere Stärke gewinnt. Ganz besonders am Herzen liegt mir das Thema Resilienz im Kontext einer chronischen Erkrankung. Denn das „Sich-Durchbeißen-Müssen“ ist eine Qualität, die chronisch kranke Menschen auszeichnet und gerade für Unternehmen zu besonders wertvollen Mitarbeitern macht. Das Ziel ist es, die mentale Gesundheit zu verbessern und das persönliche Wohlbefinden zu steigern.

Denn mit einer starken Psyche gehen wir glücklicher und entspannter durch's Leben.

[www.work-life-academy.at](http://www.work-life-academy.at)

Online seit 15.12.2019 (Aktualisiert: 27.06.2022)