



Ausbildung & berufliche Laufbahn

Gesundheitspsychologie

Lisa Aigner, MSc.



Lisa Aigner, MSc.
Gesundheits- und
Arbeitspsychologin
Entspannungstherapeutin
Skills-Trainerin

2020	Zertifizierung zur Skills-Trainerin Trainingstechniken zu Achtsamkeit, Emotionsregulation, Kommunikation, Beziehungsgestaltung, Stresstoleranz und Selbstwert
2018	Eintragung als Gesundheitspsychologin in die Liste des Bundesministeriums für Gesundheit
2016	Zertifizierung zur Arbeitspsychologin
2010 -2015	Bachelor-/Masterstudium der Psychologie Abschluss mit Auszeichnung Masterarbeit zum Thema „ <i>Wohlbefinden im organisationalen Kontext</i> “

Laufende Fort- und Weiterbildungen zu den Themen:

- Zürcher Ressourcenmodell (Coaching zum Thema Zielfindung, Umsetzung und Zielerreichung)
- Vital4brain (Übungen zur Erhaltung von Konzentration, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden)
- Achtsamkeit, Entspannung, Ernährung und Sport

2018-dato	Kurzentrum Ludwigstorff - Gesundheitspsychologin Einzelberatung und Einzelcoaching von Personen mit körperlichen Erkrankungen und/oder psychischen Belastungen; Workshops und Vorträge zu den Themen „Psychische Gesundheit“, „Raucherberatung“, „Gesunder Schlaf“, usw.; Entspannungsgruppen
2018	BBRZ – Berufliches Reha-Zentrum Begleitung und Beratung von Personen, die aufgrund körperlicher und/oder psychischer Erkrankungen Unterstützung bei der Reintegration in den Arbeitsmarkt benötigen
2017-2018	Bundesministerium für Landesverteidigung und Sport – Heerespsychologischer Dienst Gesundheits- und Befragungsprojekte, Vortragstätigkeiten, Abhalten von Workshops & Seminaren, Klinische Diagnostik sowie Eignungsdiagnostik, Psychologische Screenings und Explorationsgespräche
2013-2017	„Ambros und Zalokar – Mensch, Gesundheit und Organisation“ Arbeits- und gesundheitspsychologische Beratung von Personen, Gruppen und Organisationen, Gesundheits- und Befragungsprojekte, Herzratenvariabilitätsmessungen, Biofeedback, Coaching
2013	„intakt“ Therapiezentrum für Menschen mit Essstörungen

Privates:

Neues auszuprobieren ist meine Leidenschaft: Singen, Tanzen, Theaterspielen, Bogenschießen, uvm.
Meine Familie und meine Freunde bezeichnen mich oft als „Ruhepol“.

Mein Lebensziel: „Glücklich und zufrieden sein – und nie aufhören, aktiv dafür zu sorgen.“