



Brush up your tools für Trainer*Innen: Stressabbau- und Entspannungstechniken für den virtuellen Arbeitsalltag

Zielgruppen:

BeraterInnen und TrainerInnen die Methoden zum Stressabbau für die tägliche Onlinearbeit kennen und anwenden möchten.

Lernziele:

Praktische Übungen zum Stressabbau, zur Konzentration und zur Entspannung vor der Kamera ausprobieren und selbst anwenden lernen.

Inhalt:

Dieses Webinar vermittelt viele praktische Übungen für Körper und Geist die man leicht vor der Kamera/vor dem Bildschirm anwenden und an Kund*Innen weitergeben kann.

- Übungen aus der Achtsamkeitspraxis
- Übungen zur Entspannung und zum Stressabbau
- Brain Gym
- Methodenauswahl für den Arbeitsalltag mit Gruppen und Einzelpersonen

Dieses Onlineseminar beinhaltet neben Vortrag und Präsentation auch interaktive Mitarbeit, Kleingruppenarbeiten, Document-sharing sowie Plenumsdiskussionen.

Max. Gruppengröße: 14 TN

Um sich anzumelden, klicken Sie bitte hier: www.abif.at/seminare

Der Seminarbeitrag ist 1 Woche nach Rechnungserhalt fällig. Der Seminarplatz verfällt 2 Wochen nach Rechnungserhalt. Kontodaten entnehmen Sie bitte der Rechnung.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

[Impressum](#)

[AGB \(PDF\)](#)

[Datenschutzerklärung](#)

Termin

20.04.2022

Uhrzeit

09:00-12:30
13:30-15:00

Kosten

€ 165,- (inkl. 10% Ust.)
(vöbb Mitglieder: 10% Skonto)

Rabatt

Bei Buchung aller 10 Module:
€ 1.100,- (inkl. 10% Ust.)
Seminar ist nicht übertragbar,
gebunden an 1 TeilnehmerIn!

Umfang

6 UE

Mag.^a Nora Korecky

ist Burnoutprophylaxe
Trainerin mit jahrelanger
Erfahrung. Ihre Schwerpunkte
sind Gesundheitsförderung
und Empowerment nach dem
Prinzip der Salutogenese. Sie
arbeitet digital und analog im
Einzelsetting und mit Gruppen
und hat ihre Praxis für
Burnoutprävention und
Kinesiologie in Wien.

Voraussetzungen

Internetzugang, PC/Laptop,
Webcam, Micro /Headset,
Smartphone, Bereitschaft mit
der (kostenfreien) Zoom-
Vollversion zu arbeiten.

Veranstalter

ABIF - analyse, beratung und
interdisziplinäre forschung