



Webseminar via Zoom: Resilienz – das seelische Immunsystem bei sich und Kund*Innen stärken

Zielgruppe: BeraterInnen und TrainerInnen die ihre persönlichen Widerstandskräfte stärken oder entsprechende Methoden in ihrer täglichen Arbeit anwenden wollen.

Lernziele: Sich in herausfordernden Zeiten gut abgrenzen können, um dadurch wesentlich zur Erhaltung der eigenen Gesundheit beizutragen. Das Modell des „Haus der Resilienz“ kennen und anwenden lernen. Methoden und Übungen für sich persönlich und zur Anwendung in der täglichen Arbeit.

Inhalt: Dieses Webseminar beantwortete die Frage: „Was ist Resilienz und wie kann ich mit den mir zur Verfügung stehenden Ressourcen meine persönliche Widerstandskraft stärken?“.

- Was bedeutet "Resilienz" und warum ist sie in der heutigen Zeit so wichtig?
- Grundzüge der Resilienzforschung
- Mein Haus der Resilienz hat 7 Säulen
- Individueller Resilienzcheck
- Praktische Übungen für den Alltag
- Train the Trainer: 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](#)

9. Dezember 2021

9.00-12.30
13.30-15.00

Umfang
6 UE

Investition
€ 165.- (inkl. 10% Ust.)

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