



Über das Waff
Bildungskonto
förderbar



Präsenz-Seminar: Resilienz - das seelische Immunsystem bei sich und KundInnen stärken

Zielgruppen: BeraterInnen und Trainer*innen 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 Seminar 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 Seminar beinhaltet neben Vortrag und Präsentation auch interaktive Mitarbeit, Kleingruppenarbeiten und 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

21.11.2023 &
22.11.2023

Uhrzeit

09:00 – 12:30 &
13:30 – 16:00

Seminarort

Projektbüro
Khunngasse 6-8
Stiege 3, Tür 1
1030 Wien

Kosten

€ 330,- (inkl. 10% Ust.)
(vöbb Mitglieder: 10% Skonto)

Umfang

14 UE

Trainerin

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.

Veranstalter

ABIF - analyse beratung und
interdisziplinäre forschung
vöbb - Vereinigung Österr.
Bildungs- und
BerufsberaterInnen

