



Online-Seminar via Zoom: Resilienz - das seelische Immunsystem bei sich und KundInnen stärken

Zielgruppen: 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](#)

Termin

22.11.2022

Uhrzeit

09:00 – 12:30

13:30 – 15:00

Kosten

€ 165,- (inkl. 10% Ust.)

(vöb Mitglieder: 10% Skonto)

Umfang

6 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.

Voraussetzungen:

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

Veranstalter

ABIF - analyse beratung und interdisziplinäre forschung

