



Über den  
Digi-Winner  
förderbar



## Brush up your tools für Trainer\*innen: Gesund führen (self care und leadership)

**Zielgruppe:** Führungskräfte im Bereich Erwachsenenbildung die, die vielfältigen Aspekte eines gesunden Führungsstils kennen lernen und entsprechende Methoden in ihrer täglichen Arbeit anwenden wollen.

**Lernziele:** Die TeilnehmerInnen lernen die vielfältigen Aspekte eines gesunden Führungsstiles kennen. Im Hinblick auf ihre eigene Gesundheit und Resilienz werden sie sensibilisiert und gestärkt.

**Inhalt:** Führung und Gesundheit - so heißt das renommierte Trainingskonzept von Dr. Anne Katrin Matyssek zur psychosozialen Gesundheitsförderung. Ein verantwortungsvoller Umgang mit der eigenen Gesundheit - auch in der Vorbildfunktion von Führungskräften für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter - ist wesentlich, um in diesem Spannungsfeld zu bestehen.

- Die sechs Dimensionen gesunder Führung
- Self-Care (als zusätzliche Dimension): Abschalten, Erholen, Schlafen und Pause machen für Führungskräfte
- Stress- und Stressbewältigung
- Praktische Übungen für den Alltag

Dieses Webseminar 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](http://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**

10.09.2025

**Uhrzeit**

09:00 – 12:30 &

13:30 – 15:00

**Kosten**

€ 187,- (inkl. 10% Ust.)

(vöbb Mitglieder: 10% Skonto)

**Umfang**

6 UE

**Trainerin**

**Mag.<sup>a</sup> 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  
**vöbb** - Vereinigung Österr.  
Bildungs- und  
Berufsberater\*innen

