



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

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.^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
vöbb - Vereinigung Österr.
Bildungs- und
Berufsberater*innen

