



Über das Waff  
Bildungskonto  
förderbar



# Präsenz-Seminar: Resilienz - das seelische Immunsystem bei sich und Kund\*innen stärken

**Zielgruppen:** Berater\*innen 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](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

29.09.2025

30.09.2025

## Uhrzeit

09:00 – 12:30 &

13:30 – 16:00

## Seminarort

Jugend am Werk

Erika Stubenvoll Akademie

Thaliastraße 85 / Dachgeschoß

1160 Wien

## Umfang

14 UE

## Kosten

€ 473,- (inkl. 10% Ust.)

(vöbb Mitglieder: 10% Skonto)

## 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.

## Veranstalter

**ABIF** - analyse beratung und

interdisziplinäre forschung

**vöbb** - Vereinigung Österr.

Bildungs- und

Berufsberater\*innen

