



Über das Waff
Bildungskonto
förderbar



Brush up your tools für Trainer*innen (4): Mehr Glanz statt Groll – Positives Denken und Optimismus für mehr Leichtigkeit im Arbeitsalltag

Zielgruppen:

Trainer*innen und Berater*innen, die mit mehr Optimismus und einem positiven Mindset ihre eigene Resilienz stärken und ein konstruktives Arbeitsumfeld fördern möchten.

Lernziele:

Die Teilnehmenden

- erfahren, wie sich positives Denken auf Motivation, Wohlbefinden und Zusammenarbeit auswirkt,
- lernen Übungen kennen, die Optimismus und Dankbarkeit im Alltag fördern,
- entwickeln Strategien, um negative Denkmuster und „Rauzen“ bewusst zu durchbrechen,
- probieren Tools aus, die im beruflichen Kontext sofort anwendbar sind.

Inhalt:

Dieses Webseminar bietet Impulse aus der Positiven Psychologie und viele praktische Übungen, die leicht in den Alltag integriert werden können.

- Grundlagen des positiven Denkens
- Optimismus trainieren – Perspektivenwechsel und Reframing
- Dankbarkeit, Humor und kleine Rituale für mehr Leichtigkeit
- Austausch im Plenum und in Kleingruppen sowie Alltagstransfer

Das Webseminar kombiniert Kurzvortrag, interaktive Übungen, Kleingruppenarbeit und Erfahrungsaustausch

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

12.05.2026

Uhrzeit

09:00-12:30 &
13:30-15:00

Kosten

€ 198,- (inkl. 10% Ust.)
(vöbb Mitglieder: 10% Skonto)

Umfang

6 UE

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
BerufsberaterInnen

