



Über das waff  
Bildungskonto  
förderbar



# Brush up your tools für Trainer\*innen (5): Stressabbau, Entspannung und Konzentration – Übungen für den Arbeitsalltag

## Zielgruppen:

Berater\*innen und Trainer\*innen die Methoden zum Stressabbau und für mehr Gelassenheit, in der täglichen On- und Offlinearbeit, kennenlernen und anwenden möchten.

## Lernziele:

Praktische Übungen zum Stressabbau, zur Konzentration und zur Entspannung ausprobieren und selbst anleiten lernen.

## Inhalt:

Dieses Webseminar vermittelt viele praktische Übungen für Körper und Geist die man leicht in den Arbeitsalltag einbauen und natürlich auch an Kund\*Innen weitergeben kann.

- Atemtechniken
- Übungen zur Entspannung und zum Stressabbau
- Brain Gym
- Methodenauswahl für den Arbeitsalltag mit Gruppen und Einzelpersonen

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

11.06.2026

## Uhrzeit

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

## Kosten

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

## Umfang

6 UE

## 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.

## 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

