



Über das waff  
Bildungskonto  
förderbar



# Brush up your tools für Trainer\*innen: Stressabbau und Entspannungstechniken für den digitalen Alltag

## Zielgruppen:

Berater\*innen und Trainer\*innen die Methoden zum Stressabbau für die tägliche On- und Offlinearbeit kennen und anleiten möchten.

## Lernziele:

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

## Inhalt:

Dieses Webseminar vermittelt viele praktische Übungen für Körper und Geist die man leicht in den Arbeitsalltag einbauen und 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

09.04.2024

## 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

