



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

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

12.04.2023

13.04.2023

Uhrzeit

09:00 – 12:30 &

13:30 – 16:00

Seminarort

Projektbüro

Khunnngasse 6-8

Stiege 3, Tür 1

1030 Wien

Kosten

€ 330,- (inkl. 10% Ust.)

(vöbb Mitglieder: 10% Skonto)

Umfang

14 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.

Veranstalter

ABIF - analyse beratung und

interdisziplinäre forschung

vöbb - Vereinigung Österr.

Bildungs- und

BerufsberaterInnen

