



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

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

08.04.2025

Uhrzeit

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

Kosten

€ 187,- (inkl. 10% Ust.)
(vöbb Mitglieder: 10% Skonto)

Umfang

6 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.

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

