



Über das Waff  
Bildungskonto  
förderbar



# Online-Seminar via Zoom: 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 Online-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 Online-Seminar 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

27.11.2024  
28.11.2024

## Uhrzeit

09:00 – 12:30 &  
13:30 – 15:00

## Kosten

€ 440,- (inkl. 10% Ust.)  
(vöbb Mitglieder: 10% Skonto)

## Umfang

12 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

