

RESILIENZ

als Schlüsselkompetenz
für Ihr persönliches und
berufliches Wachstum



Herausforderungen meistern, aus Rückschlägen lernen

Sie lernen:

- **Bedeutung** der Resilienz verstehen
- persönliche **Stärken und Ressourcen** erkennen und nutzen
- **Stressoren** identifizieren und bewältigen
- **Veränderungen** emotional akzeptieren
- die Fähigkeit zur **Selbstführung** entwickeln

Ihr Nutzen:

- mehr **Motivation** und **Zufriedenheit**
- weniger gesundheitlicher Probleme und **Burnout-Risiken**
- **innere Stärke** für berufliche Erfüllung und Zufriedenheit
- langfristige Stärkung der individuellen und organisationalen **Resilienz**

Inhalte:

- **Grundlagen der Resilienz:** psychologische und emotionale Aspekte
- **Stressbewältigung:** Umgang mit Druck und Belastung
- **Selbstmanagement** und **Selbstfürsorge** für mehr Wohlbefinden
- **Problemlösung:** entspannte Lösungsfindung entwickeln
- **Kommunikation und Zusammenarbeit:** kooperatives Arbeitsumfeld fördern

WER?

Mitarbeiter*innen in Unternehmen,
die ihre eigene Resilienz erkennen
und stärken möchten;
Mind. 8/ Max. 10 Teilnehmer*innen

WANN?

12. und 13. November 2024

WO?

beta campus waidhofen

Hauptplatz 3-5

3340 Waidhofen an der Ybbs

Das erwartet Sie:

Referate, Modelle und wegweisende Impulse zur
Entwicklung der eigenen Resilienz;
Reflexionsübungen, Gruppenaktivitäten und
Feedbackrunden;
Möglichkeiten, persönliche Fragen zu klären

Trainerin:

DI (FH) Carina Gloss

Dipl. Psychologische Beraterin



“ *Diese Reise zu sich selbst sehe
ich als Inhalt meiner Arbeit. Dafür habe
ich eine liebevolle Angebotspalette für
alle geformt, die Sicherheit, Stärke und
Selbsta Ausdruck entwickeln möchten und
dafür konkrete Orientierung suchen.* ”

Preis:

980,- Euro, zzgl. 20% MwSt.

Mitgliedervorteile:

10% Rabatt für ordentliche Mitglieder
5% Rabatt für Partner

Beratung & Anmeldung:

Maria Schörkhuber

Project & Community Management

+43 676 565 88 81

m.schoerkhuber@netforfuture.at



future skills



Weitere Informationen zu personal & professional skills:

www.netforfuture.at/skills