

# Resilienz

DIE INNERE KRAFT



Ein Seminar zur Stärkung der inneren Widerstandsfähigkeit  
im Arbeits- und Privatleben

Fr, 20. und 21. September 2024  
Feldkirch

---

**Im Seminar "Resilienz - Die innere Kraft"** widmen wir uns der Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Hier erlangen Teilnehmer:innen Einblicke in die Grundlagen und neueste Erkenntnisse der Resilienzforschung, lernen diese zu verstehen und Zusammenhänge zum beruflichen Umfeld zu erkennen. Gemeinsam identifizieren und entwickeln wir persönliche und organisationale Resilienzfaktoren, um eine widerstandsfähigere Arbeitskultur zu schaffen, wie auch praktisches Handwerkszeug, um diese Erkenntnisse im Privat- und Arbeitskontext umzusetzen. Selbstreflexion und praktische Übungen sind ein zentraler Bestandteil des Seminars.

**Dieses Seminar ist speziell für Fachleute konzipiert**, die ihre eigene Resilienz stärken möchten. Es bietet eine Mischung aus theoretischem Lernen und praktischen Übungen, die den Teilnehmenden helfen, das Gelernte in die Berufspraxis umzusetzen.

## INHALTE & NUTZEN

- Erwerb von aktuellen Erkenntnissen aus der Resilienzforschung.
- Praktische Modelle und Werkzeuge, um die eigene Resilienz zu stärken.
- Wissen und Tools, um Resilienzerwerb in der Arbeit mit Menschen einzusetzen und Resilienz im Team aufzubauen.
- Transfer in die Praxis, um eine nachhaltige Verbesserung der Resilienz zu erreichen.

## ZIELGRUPPE

Dieses Seminar ist speziell für Fachkräfte konzipiert, die ihre eigene Resilienz stärken und dieses Wissen in ihrer professionellen Praxis anwenden möchten: z.B. Sozial - Pädagog:innen, Berater:innen, Supervisor:innen, Coaches, Pädagog:innen, Mitarbeiter:innen mit Personalverantwortung, Mitarbeiter:innen aus dem Gesundheitsbereich, der Pflege und Betreuung. Menschen, die andere Menschen begleiten und/oder beraten und alle am Thema Interessierten.

## SEMINARZEITEN

Fr, 20. – Sa, 21. September 2024 - 17 Einheiten  
jeweils von 09.00 – 17.30 Uhr

## SEMINARORT

Feldkirch

## DEINE INVESTITION

€ 400,- zzgl. 20% Mwst., inkl. Handout & Arbeitsunterlagen, Pausengetränke,

## SEMINARLEITERINNEN & VERANSTALTERINNEN

### **Mag.a Margit Kühne-Eisendle**

Lehrtrainerin, Supervisorin, Coach,  
Organisationsentwicklerin, Lebens- und Sozialberaterin,  
Stress- und Gesundheitscoach

[www.zoom-vision.com](http://www.zoom-vision.com) | [www.gestaltssystemisch.at](http://www.gestaltssystemisch.at)

### **Nicole Scheichl MSc**

Coach, Supervisorin & Trainerin für Positive Leadership,  
Team- und Organisationsentwicklung, Expertin für Resilienz,  
Stressmanagement, Gesundheits- und positive Psychologie

## ANMELDUNG

Nicole Scheichl | [www.nicolescheichl.at](http://www.nicolescheichl.at)  
[nicole.scheichl@outlook.com](mailto:nicole.scheichl@outlook.com) | +43 (0)660 6350523

## HINWEIS

Die Seminare „Resilienz – die innere Kraft“ und „Raus aus der Stressspirale“ sind Grundlagenseminare und gelten als Voraussetzung für weitere geplante Spezialseminare wie: Resilienz im Team, Psychologische Sicherheit, u.a. Gerne senden wir Ihnen weitere Informationen zu.