

# Resilienz für den beruflichen und privaten Alltag

- Krone richten und weitergehen

Misserfolge und Krisen erfolgreich meistern. Wie schaffen Sie das?

Eine Erklärung dafür liefert das Konzept der Resilienz.

Resilienz bedeutet Widerstandskraft, innere Stärke und Flexibilität. Menschen mit einer starken Resilienz können Stress, Frust, Druck und Rückschläge leichter bewältigen und sogar zur persönlichen Weiterentwicklung nutzen. In Krisensituationen sind sie flexibler, emotional weniger belastet und meistern diese gelassener als Menschen mit einer geringeren Resilienz. Lernen Sie das Resilienz-Konzept kennen und erhalten Sie Ansatzpunkte und Werkzeuge, wie Sie sich, Ihre Klientinnen und Angehörige im Umgang mit Herausforderungen stärken können. Sie erleben diese Ansatzpunkte selbst in praktischen Übungen und erhalten konkrete Tools zur Stärkung der Resilienz.

## Inhalte

- Resilienz und Forschung: Woher kommt die Widerstandskraft?
- Schlüsselfaktoren in der Resilienz
- Resilienzförderung - Methoden und Techniken
- Individuelle Anregungen für den persönlichen Lebensalltag
- Neuer Blickwinkel auf individuelle Ressourcen
- Praktische Übungen und Reflexionsmethoden aus dem Resilienztraining

## Zielgruppe

alle am Thema interessierten Personen;

## ReferentIn

**Mag.<sup>a</sup> Bettina Bachschwöll**

Ergotherapeutin im Fachbereich Neurologie und Gesundheitsförderung, Pädagogin und Sonder-Heilpädagogin, Systemischer und Hypnosystemischer Coach und Trainerin, zertifizierte ZRM

## Facts

### Kosten

EUR 380,00- inkl. 10% MwSt

### Anmeldeschluss

26.10.2021

### Ort

pro mente Akademie GmbH  
Grüngasse 1A  
1040 Wien

### Termine

09.11.2021 - 10.11.2021

Di, Mi 09:00 - 17:00 Uhr (16 UE)

### Anzahl der Teilnehmerinnen

mind. 12, max. 18 Personen

## Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH  
Seidengasse 20/2, 1070 Wien  
T +43 1 513 15 30 - 113  
[info@promenteakademie.at](mailto:info@promenteakademie.at)  
[www.promenteakademie.at](http://www.promenteakademie.at)