



Rat und Tat
für Arbeit und Leben

*„Der innere Mensch bildet den
äußeren, aber noch viel mehr der
äußere Mensch den inneren.“*

Theodor Fontane

Resilienz heißt jene Fähigkeit, die es Menschen ermöglicht, Krisen möglichst unbeschadet und im Idealfall gestärkt zu überstehen. Resiliente Menschen können auf die Anforderungen wechselnder Situationen flexibel reagieren – eine lebenswichtige Fähigkeit, vor allem wenn der äußere und innere Belastungsdruck steigen. Resilienz ist erlernbar und trainierbar.



Resilienz in der Beratung –

wie stärken ich meine Selbst- und Lebenskompetenzen?

Dieses Seminar führt zu theoretischen, praktischen und psychologisch fundierten Grundlagen des Resilienzkonzeptes.

- Kennenlernen des Resilienzkonzeptes,
- Erprobung von Tools zur Musterauflösung bei Antreibern,
- Übungen zur Stress- und Problembewältigung,
- Selbstwahrnehmung,
- Selbstregulierung und Selbstwirksamkeit.

Zeit: 29. Juni 2017, 9.00 bis 17:00 Uhr | **Kosten:** 184 € exkl. 10 % Ust.

Ort: B7 Arbeit und Leben, Peter Behrens Platz 7 Bauteil D (Zugang Ludlgasse), 4020 Linz

Anmeldung bis 16. Juni 2017, office@arbeit-b7.at oder www.arbeit-b7.at

Trainerin:

Mag. Barbara Leymüller, Beraterin bei B7 Arbeit und Leben, Selbständig als Arbeits- und Gesundheitspsychologin, Referentin im Rahmen der Ausbildung zum/zur Dipl. ResilienztrainerIn (PGA Akademie Linz), systemischer Coach und Beraterin nach dem SCM, in Ausbildung zum ZRM® Coach am Institut für Selbstmanagement und Motivation ISMZ in Zürich (Spin- off der Universität Zürich)