



Seminare  
Lernen mit Leichtigkeit

---

*„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 - wie Sie gut durch stürmische Zeiten kommen

### Interaktiver Workshop und Tools

#### Inhalt:

- Was ist Resilienz?
- Das Resilienz-Konzept
- Faktoren, die Ihre persönliche Resilienz stärken
- Alltagstaugliche Übungen zur Stärkung Ihrer persönlichen Widerstandskraft

**10. und 11. November 2020, 9.00 bis 17:00 Uhr**

**Kosten:** 396 € inkl. 10 % Ust. und Verköstigung

**Ort:** B7 Arbeit und Leben, Peter Behrens Platz 7 | Bauteil D (Zugang Ludlgasse 21), 4020 Linz

**Anmeldung bis 2. Oktober 2020**

[www.arbeit-b7.at/anmeldung](http://www.arbeit-b7.at/anmeldung) oder an [office@arbeit-b7.at](mailto:office@arbeit-b7.at)

#### Trainerin:

**Mag.<sup>a</sup> Ulrike Würzburger**, Geschäftsführerin bei B7 Arbeit und Leben, Lehrbeauftragte der FH Oberösterreich, Freiberufliche Trainerin und Coach; Referentin mit den Arbeitsschwerpunkten Laterales Denken, Verhandlungsführung nach dem Harvard-Modell, Resilienz – wie Menschen und Organisationen widerstandsfähig bleiben, Führen in schwierigen Zeiten