



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 oder an office@arbeit-b7.at

Trainerin:

Mag.^a 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