



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 und inneren wie äußeren Belastungsdruck flexibel reagieren – eine lebenswichtige Fähigkeit, die erlern- und trainierbar ist!



## 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

**23. und 24. November 2022, 9.00 bis 17:00 Uhr**

**Kosten:** 484 € inkl. 10 % USt.

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

**Anmeldung:** bis 31. Oktober 2022

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

#### Trainerin:

**Mag.<sup>a</sup> Ulrike Würzburger** ist Geschäftsführerin von B7 Arbeit und Leben, Lehrbeauftragte der FH Oberösterreich und freiberufliche Trainerin und Coach. Außerdem arbeiten sie als Referentin mit den Schwerpunkten Laterales Denken, Verhandlungsführung nach dem Harvard-Modell, Resilienz – wie Menschen und Organisationen widerstandsfähig bleiben und Führen in schwierigen Zeiten. Organisationen widerstandsfähig bleiben, Führen in schwierigen Zeiten