Resilienz stärken!

Kursnr.
23BTDK0038

Kurstermin
03.04.2024 bis 04.04.2024

Unterrichtsdetails
Mi, Do 09:00-16:20
16 Unterrichtseinheiten

Unterrichtsort
BFI Wien
Alfred-Dallinger-Platz 1
1030 Wien

Lernformat
Präsenz

Preis
€ 450,-

Förderpreis
€ 300,-

Alle Preise inkl. 10% USt.
Bitte beachten Sie die Rabatt- und Förderbedingungen. Mehr Informationen finden Sie unter bfi.wien.

Weitere Kurstermine

Kursnr.	Kurstermin	Wochentag und Uhrzeit	Lernformat
24BTDK0006	14.10.2024 bis 15.10.2024	Mi, Do 09:00-16:20	Präsenz

Das erwartet Sie

Hinfallen, aufstehen, Krone richten, weitergehen! Resilienz ist die Kompetenz der Zukunft - übersetzt als Flexibilität, Widerstandskraft oder "Stehauf-Kompetenz". Resilienz gilt als Schutzschild für die Seele, als Fähigkeit, mit beruflichen wie privaten Rückschlägen besser umgehen zu lernen. Es geht darum, sich von den Widrigkeiten des Lebens nicht aus der Bahn werfen zu lassen, sondern nach schwierigen Phasen und Niederlagen wieder aufzustehen - und daran zu wachsen! Ziel dieses Seminars ist es, eigene Lösungswege anhand der Erkenntnisse der Resilienzforschung zu finden.

Mag. Nora Korecky
Lehrgangsleiter:in

Inhalte

- Was bedeutet "Resilienz" und warum ist sie in der heutigen Zeit so wichtig?
- Grundzüge der Resilienzforschung
- Mein Haus der Resilienz hat 7 Säulen:
- Akzeptanz und Optimismus: Es ist, wie es ist und die Kraft der positiven Gedanken
- Selbstvertrauen: Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten
- Gesunder Lebensstil: Salutogenese und wie trägt mein Lebensstil zur Resilienz bei
- Lösungs- und Zielorientierung: Lösungen sehen und Ziele definieren
- Sein Leben im Griff haben: Die Opferrolle verlassen
- Beziehungen führen: Gestalten wertvoller Beziehungen
- Wahrnehmung: Das eigene Verhalten reflektieren
- Individueller Resilienzcheck
- Praktische Übungen für den Alltag

Nutzen und Karrieremöglichkeiten

- Sie lernen die vielfältigen Aspekte und die Bedeutung von Resilienz kennen.
- Sie werden im Hinblick auf Ihre eigene Resilienz sensibilisiert, um auf Ihre Ressourcen im Alltag zurückgreifen zu können.
- Sie erkennen, dass Sie im Umgang mit schwierigen Situationen vieles selbst in der Hand haben.
- Sie aktivieren Ihre seelische Widerstandskraft, um gestärkt und erfolgreich durch turbulente Phasen zu gehen.
- Sie bekommen Instrumente und praktische Übungen mit auf den Weg, um die Prinzipien der Resilienz im Alltag anzuwenden.

Zielgruppe

Personen, die ihre Widerstandskraft stärken und ihr Wissen über Resilienz erweitern möchten.